

Beckenbodentraining – Fortgeschrittene und Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Beckenboden-Anfängerkurs besucht haben bzw. an Anfänger mit Vorkenntnissen aus anderen Kursen. Er ist für alle Altersstufen geeignet, z.B. auch für junge Mütter im Anschluss an einen Rückbildungskurs oder einfach vorbeugend, um Senkungsprobleme zu vermeiden. Es ist nie zu früh, um mit dem Training zu beginnen!

Nach intensivem Beckenbodentraining mit verschiedenen Geräten, wobei auch die Bauch- und Rückenmuskulatur nicht zu kurz kommt, beenden wir unsere Übungseinheiten mit Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen.

Kursbeginn: Freitag, 20.09.2019 von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Ort: Oberer Vereinsraum der Turnhalle Kirchdorf

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten: SVK-Mitglieder 40 EUR; Nichtmitglieder 60 EUR

Kursleitung und Anmeldung: Uta Remiger

Physiotherapeutin und DTB-Trainerin Beckenboden

Tel: 07354/935905 / mail: remiger-kirchdorf@gmx.de

Bitte kleines Kissen und ggf. warme Socken mitbringen.