

Zur Online-Anmeldung



Neuer Kurs

ab 7. Februar 2012

Beckenbodengymnastik

Dienstag

10.30 - 11.30 Uhr

TSV-Gymnastikhalle, Gym 2

Harheimer Weg 18

Leitung: **Michaela Müller**, Sport- und Gymnastiklehrerin

Die Stärke der Beckenbodenmuskeln ist mitverantwortlich für ein **positives Körpergefühl** und eine **aufrechte Haltung**. Durch gezieltes Training kann jeder in diesem Körperbereich Kraft entwickeln. Nach **Geburten**, bei **Übergewicht** oder **Bindegewebsschwäche** und bei **Inkontinenz** kann dieses Training helfen. In den 5 Kurs-Einheiten werden Übungen zur Wahrnehmung, Entlastung und Kräftigung des Beckenbodens durchgeführt. Neben einem kleinen Exkurs in die Anatomie wird auch über die Problematik der Beckenbodenschwäche gesprochen.

5 Termine

15 € Mitglieder, 30 € Gäste

Anmeldung bis 31.01. 2012

in der Geschäftsstelle, Harheimer Weg 18,

Telefon 502873 oder unter www.tsvbonames.de