

Beckenbodengymnastik für Frauen

Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	10:30 – 12:00 Uhr
Wo:	TB Sporthalle, Schulungsraum
Kosten:	Für Mitglieder 120 €, für Nichtmitglieder 135 €
Umfang:	8 Einheiten á 90 Minuten
Kursstart:	bei genügend Anmeldungen

Beckenbodentraining wird heute als Genesungs- und als Präventivmaßnahme empfohlen. Es ist unumstritten, dass diese Art des Muskeltrainings präventiv für Kontinenz, Haltung, Figur, Sexualität und Körpergefühl, somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild, verantwortlich ist.

Auch wird die Integration der Beckenbodenaktivität in den Alltag (Sport, Beruf und Haushalt) mit nachvollziehbaren Übungen vermittelt. Starten Sie mit dem Beckenbodentraining nach dem BeBo-Konzept und gönnen Sie sich diese Stunden, um den eigenen Körper besser kennenzulernen und Ihre sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Sportliche Grüße Ihre Kursleiterin
Heike Sponagel

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: info@tb-beinstein.de

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>