



BECKENBODENGYMNASTIK

Ein gesunder, funktionierender Beckenboden, unsere sogenannte Bodenplatte, steht für gute Lebensqualität. Durch Geburten, Operationen, im Wechsel,... verändert er sich und das kann zu dauerhaften Problemen (wie z.B. Inkontinenz, Bandscheibenproblemen,...) führen. Entdecke DEINEN Beckenboden, verbinde dich mit ihm, trainiere ihn und er wird dir ein wichtiger Lebensbegleiter.

Du brauchst: Turnmatte, kl. Polster, bequeme Kleidung
Ich bitte um Anmeldung! (begrenzte Teilnehmerzahl)

Termine:

Mittwoch: 27. Februar bis 27. März 2019 (19:00 bis 20:00)
13. November bis 11. Dezember 2019 (19:00 bis 20:00)

Wo: Landesmusikschule Bad Zell, 1. Stock
Kosten: € 65,--
Anmeldung: Carmen Höfer – freiberufliche Hebamme
Tel.: 0699-81 61 34 40