

Beckenboden - Kurs

Zusatzkurs ab März 2024

05.03.2024 – 30.04.2024

Dauer: 8x 60 Min.

Zeit: dienstags, 11:30 – 12:30 Uhr

Ort: BLAU-WEISS Buchholz e.V.
Sportzentrum Süd, Halle 1

Kosten: 55€ für BLAU-WEISS-Mitglieder
65€ für BLAU-WEISS-Gäste

Anmeldung bis 29.02.2024



NEU!



**Der Beckenboden –
mehr als ein Muskel!**

- Zusatzkurs aufgrund hoher Nachfrage -

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer, die aktiv ihren Beckenboden stärken wollen. Der Beckenboden stützt unsere Mitte, schützt die Beckenorgane und ist auch für unsere Haltung mit verantwortlich.

Unsere Kursinhalte:

- Aufbau und Funktion des Beckens
- Übungen und Wissen für den Alltag
Aufstehen – Heben – Tragen
- Aktive Kräftigung des Beckenbodens
- Körperhaltung verbessern
- Kennenlernen der Hilfsmuskulatur
- Inkontinenz vorbeugen



Informationen und Anmeldung:

BLAU-WEISS Geschäftsstelle
Holzweg 6 in 21244 Buchholz - Tel. 04181 / 89 42
mail@blau-weiss-buchholz.de