

Der Beckenboden – die versteckte Kraft in Dir!

Per ZOOM (Online) einfach von zu Hause aus.



-Grundlagenkurs für Frauen-

Sie erhalten Antworten in Theorie und Praxis, effektive Alltags- und Praxistipps, sowie eine neue Stabilität

Ihrer Körpermitte sowie viel Wissen rund um den Beckenboden.

Diese Kursblöcke sind für jedes Alter und jede Lebenslage geeignet und werden Sie bereichern.

- Block 1** Beckenboden in Theorie und Praxis (erstes Wahrnehmen)
- Block 2** Beckenboden und die Atmung
- Block 3** Formen des geschwächten Beckenboden (Hilfen, Maßnahmen)
- Block 4** Beckenboden und Haltung, Reflexpunkte und Mitspieler
- Block 5** Beckenboden und die Blase, Toilettenverhalten

Infos und Anmeldung: Tel.: 07194 953191, mobil 0170 400 5208

Clarissa.Klemm@t-online.de

ZOOM Infoveranstaltung

Freitag 07.05.2021 um 18:30 –19:00Uhr

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl

Kurstermine: Dienstags, 11.05., 18.05, 25.05, 01.06., 08.06.2021

jeweils um 18:30 -19:45Uhr

Kosten: 50,00Euro

Veranstalter LandFrauen Eberstadt