

BEBO-fit

Beckenbodentrainingskurs im FGZ Sulinger Land



Ein starker Beckenboden ist ein Gewinn für jede Frau: Er schützt vor Inkontinenz und Senkungen, richtet uns innerlich auf, die Haltung wird verbessert, stabilisiert den Rücken, lässt uns die Sexualität intensiver genießen und verleiht eine kraftvolle und selbstbewusste Ausstrahlung.

Inhalte:

- Die Körperbasis erspüren und trainieren durch präzise Übungen für Kraft und Ausdauer
- Dynamische Trainings-Abschnitte mit Musik für ein starkes Bindegewebe und geschmeidige Bewegungen
- Entspannen, Ausgleichen, Dehnen, Genießen

Dieser Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters. Besonders Frauen, die mit unfreiwilligem Harnlassen kämpfen und/oder Senkungsbeschwerden haben, sollten diesen Kurs besuchen. Doch auch zur Rückbildung nach einer Geburt oder einfach zum Erleben eines neuen gestärkten Lebensgefühls ist dieser Kurs sehr zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.
Für kalte und warme Getränke ist gesorgt.

Dienstag, den 08.09.2020

Dienstag, den 06.10.2020

Dienstag, den 03.11.2020

Dienstag, den 08.12.2020

jeweils von 15:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt ist das

Familiengesundheitszentrum Sulinger Land

Bassumer Str. 8, 27232 Sulingen

TN Gebühr: 30,00 € pro Nachmittag

Anmeldungen richten Sie bitte an:

Annette Schmalz

BeBo-Gesundheitstraining

Plackenstr.80, 28857 Syke

Tel. 04242/509329

Mobil : 01704350058

aschmalz@beckenboden.com

