

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.

An drei Dienstagen am 24.03.2020 (16:00 – 19:00 Uhr)
sowie am 21.04.2020 und am 12.05.2020
von 15:30 – 18:30 Uhr
Familiengesundheitszentrum
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

