

# **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

### **Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

**Mittwoch, den 06. September 2017**  
**von 15:30 – 19:30 Uhr**  
**im Familiengesundheitszentrum**  
**Bassumer Str. 8, 27232 Sulingen**  
**TN Gebühr: 40,00 €**

Fragen gerne an das FGZ Sulinger Land 04271-8817

Ihre Anmeldungen richten Sie bitte an:

### **Annette Schmalz**

BeBo-Gesundheitstraining

Plackenstr.80, 28857 Syke

Tel. 04242/509329

[aschmalz@beckenboden.com](mailto:aschmalz@beckenboden.com)

