

WEITERE TERMINE



... aufgrund
großer
Nachfrage

TUS BOMMERN 1879 E.V.
BOMMERFELDER RING 113
58452 WITTEN
FITNESS@TUS-BOMMERN.DE

Blockkurs

Beckenboden-Training

- Für Männer und Frauen -



Theoretische Grundlagen zum
Beckenbodentraining



Gezielte Übungsvorschläge zur Kräftigung und
Wahrnehmung des Beckenbodens



Informationen über die positiven gesundheitlichen
Aspekte eines stabilen Beckenbodens



WANN UND WO?

**4 Termine à 75 Minuten /
Zeitraum: 11.04.24 - 02.05.24**

- Do: 11. April 2024
 - Do: 18. April 2024
 - Do: 25. April 2024
 - Do: 02. Mai 2024
- **donnerstags / 17:30 h bis 18:45 h**
 - **Multifunktionsraum TuS Bommern**
 - **Kursleitung: Ulrike Haarmann**
 - **Mitglieder: 38,- Euro /**
 - **Nicht-Mitglieder; 44,- Euro**

(Die Bezahlung erfolgt am ersten
Kurstag vor Ort per EC-Karte)

WARUM BECKENBODENTRAINING?

Ein stabiler Beckenboden hat zahlreiche
gesundheitliche Vorteile.

Durch das Training der Beckenbodenmuskulatur
erhalten innere Organe mehr Halt, dadurch
kann Senkungsproblemen entgegengewirkt
werden. Beckenbodentraining kann einer
Blasenschwäche vorbeugen bzw. diese lindern.
Zudem wirkt sich das Training dahingehend
positiv aus, dass es durch die Kräftigung zu
weniger Rückenbeschwerden kommt.

Diese Kursreihe vermittelt gezielte Übungen
und spricht alle an - ganz gleich ob Männer
oder Frauen - die erfahren möchten, wie sie
durch ein gezieltes Training ihren Beckenboden
kräftigen und diesen besser wahrnehmen
können.

ANMELDUNG ONLINE:

WWW.TUS-BOMMERN.DE

FITNESS & GYMWELT

