



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

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

WANN UND WO?

**4 Termine à 75 Minuten /
Zeitraum: 22.02.24 - 14.03.24**

- Do: 22. Februar 2024
- Do: 29. Februar 2024
- Do: 07. März 2024
- Do: 14. März 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

