

GEZIELT DIE MITTE STÄRKEN **BeBo®-Kurs für Damen**



KURSBESCHREIBUNG

Ein gut trainierter, funktionstüchtiger Beckenboden hilft nicht nur gegen Blasenschwäche, sondern ist die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er mobilisiert ungeahnte Energien, beeinflusst wesentlich die Körperhaltung und wirkt sich auch positiv auf Rücken-, Knie- und Fussprobleme aus. Der Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters und findet an 7 aufeinanderfolgenden Dienstagen statt.

WIE WIRD TRAINIERT

- Kräftigungsübungen für BeBo- und Rumpfmuskulatur
- Wahrnehmungs- und Mobilisierungsübungen
- Spannen und Entspannen der BeBo-Muskulatur
- ausführliche theoretische Informationen

KURSLEITUNG

Christine Schachlitz BeBo® Kursleiterin und -Therapeutin;
dipl. Physiotherapeutin

DATEN

7x dienstags von 16.30-17.45 Uhr ab **22. Oktober 2024**

KOSTEN

Kosten Fr. 255.- inkl. Buch