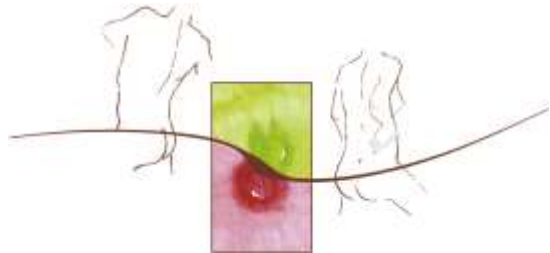


Beckenboden- die Kraft von innen



Die Energie, die Leben erschafft,
ist auch die Energie die das Leben erhält.

„Seinen Beckenboden entdecken und neue Kräfte wecken“
**Beckenbodentraining für Frau und Mann,
für jedes Alter...**

Zur Prävention und Rehabilitation:

Probleme im Bewegungsapparat:
Bandscheiben, Gelenke, muskuläre Dysbalancen, Haltungsschäden,
Senkungszustände, Blasenschwäche, Inkontinenz,
Prostatabeschwerden, Impotenz, Hämorrhoiden
**Vor und nach einer Schwangerschaft oder Operation,
Sturzprophylaxe**

BASISKURS: (Frauen und Männer) **Dienstag, 12. Juni 2018 20.00 Uhr**

Vermittlung von anatomischen Grundlagen
Wahrnehmung des Beckenbodens
Trainieren von Kraft, Ausdauer und Reaktion des Beckenbodens,
sowie der beteiligten Rumpfmuskulatur
(Bauch-, Rücken-, Gesäß-, Beinmuskulatur)

6 x 120 Minuten

Kurskosten 108 €
(Ermäßigung für Mitglieder des SSV Niedersonthofen)

Ort: Turnhalle in Niedersonthofen
Sonnenstr. 9
Kursleiterin: Susanne Schwärzler,
ÜL für Gesundheits- /Rehabilitationssport
Heilpraktikerin, Autorin



www.beckenbodenkraft.de

Anmeldung: Kalchschmid Regina
Tel.: 08379/728572
Mail: regina.bareth@web.de

ÜBUNGSKURS: (Frauen und Männer) **Dienstag, 12. Juni 2018 18.30 Uhr**

Folgekurs von Basiskurs / Fortgeschrittene
Schonende Haltung und Bewegung durch die Aktivität des
Beckenbodens..v.a. im Alltag.
Üben, üben, üben....

6 x 90 Minuten

Kurskosten 72 €
(Ermäßigung für Mitglieder des SSV Niedersonthofen)