

Beckenbodengymnastik

Schnupperkurs mit vielen Übungen für zuhause!

Die Bedeutung des Beckenbodens wurde lange Zeit unterschätzt, beziehungsweise schlicht ignoriert. Dieser Kurs hilft dir, deinen Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten. Die fließenden und sanften Bewegungen verbessern deine Körperhaltung, die Beweglichkeit im Becken und die Atmung.

Die Beckenbodengymnastik beinhaltet: Übungen zur Wahrnehmung und sanfte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen des Beckenbodens, Übungen für eine aufrechte Körperhaltung.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.



Schnupperkurs mit vielen Übungen für zuhause!

Datum: Dienstag 24.03.2020 - 07.04.2020

Uhrzeit: 10.45 Uhr – 11.30 Uhr

Einheiten: 3 x 45 Minuten

Kosten: 49,00 €