

Nr. 3 Beckenboden-Training

Montag 17:30 – 18:15 Uhr

10 Übungsstunden

Das Beckenboden-Training bewirkt einen elastischen und kräftigen Beckenboden.

Entspannung und der natürliche Atemvorgang helfen dabei, diesen untersten Boden unseres Körpers zu spüren und schwingen zu lassen und stark zu machen.

Außerdem gibt es Tips, Informationen und Hausaufgaben zu dem Thema .

Männer und Frauen sind herzlich eingeladen!

Dieser Kurs wird über Zoom angeboten. Bei Interesse erhaltet Ihr weitere Infos zur Anmeldung, zum Inhalt und Ablauf der Stunde.

Dazu bitte eine Mail senden an:

info@herzebrockersv.de