



## Beckenbodenkurs für Frauen (nach dem BeBo® Konzept)

Empfohlen wird dieser Kurs bei Inkontinenz, Rückenbeschwerden, Blasen- oder Gebärmuttersenkung, als Rückbildung nach der Geburt oder einfach als prophylaktische Massnahme. Dieses Training wird dein Leben bereichern! Ein starker Beckenboden führt zu einer schönen Haltung und zu einem gesunden und starken Rücken.

Jede Lektion beinhaltet einen Theorie- und einen Praxisteil. Neben einer fundierten theoretischen Wissensvermittlung steht besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Du lernst, deinen Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.

**Geeignet ist der Kurs für Frauen jeglichen Alters!**

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Datum/Zeit</b>  | Donnerstag, 2. November bis 14. Dezember 2017 (7x) 14:00 bis 15:00 Uhr  |
| <b>Kursort</b>     | Gemeinschaftszentrum «In der Au»  |
| <b>Kursleitung</b> | Janine Dick, Zertifizierte BeBo® -Kursleiterin  |
| <b>Kurskosten</b>  | Fr. 245.00 / 266.00 (Einwohner / Auswärtige)  |
| <b>Anmeldung</b>   | Gemeinschaftszentrum «In der Au»,<br>In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,<br><a href="mailto:gemzen@volketswil.ch">gemzen@volketswil.ch</a> , <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a> |

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR