



Beckenbodenkurs für Frauen nach dem BeBo® Konzept

Empfohlen wird dieser Kurs bei Inkontinenz, Rückenbeschwerden, Blasen- oder Gebärmutterensenkung, 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.

Der Kurs für Frauen jeglichen Alters geeignet!

Datum/Zeit	Donnerstag, 17. Mai bis 5. Juli 2018, 20:15 bis 21:15 Uhr (7x)
Ausfall	14. Juni 2018
Kursort	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
Kursleitung	Janine Dick, zertifizierte BeBo® -Kursleiterin
Kurskosten	Fr. 266.00
Anmeldung	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR