

# Kursangebot für Frauen - Präventive Beckenbodengymnastik

## Für wen?

Einstiegsangebot für Frauen, die präventiv ihren Beckenboden trainieren wollen und für Frauen mit leichter bis mittlerer Beckenbodenschwäche

## Was wird gemacht?

Körperwahrnehmung

Anspannung und Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur im Zusammenspiel als Muskelkorsett

Integration des Beckenbodens in den Alltag

Theorie zum Thema Beckenboden

## Warum?

Der Beckenboden ist mitverantwortlich für ein gutes Körpergefühl, eine gute Haltung und verleiht Sicherheit und Kraft in der eigenen Ausstrahlung

## Wer leitet an?

Qualifizierte Übungsleiterin mit einer anerkannten Präventionsausbildung

## Wann?

Ab dem 23. Oktober bis zum 11. Dezember 2015 jeweils freitags von 10:45-12:15 Uhr

## Wo?

Turnhalle des TuS Barop, Menglinghauser Straße 15

## Kosten?

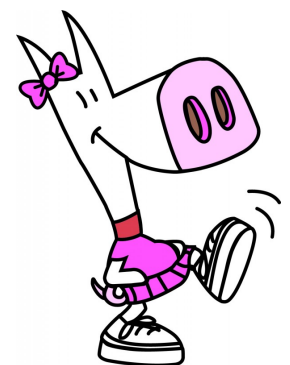
Für Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer des TuS Barop

Für alle Anderen

(8 Übungseinheiten à 90 Minuten)

56€

72€



## Um Anmeldung wird gebeten!

Das Angebot findet **ab 8 Teilnehmern** statt!

Bitte ein Kissen, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

## Anmeldung und Information:

Manuela Knorr

0231 5345828

0163 2121970

[m.knorr@turnen.tusbarop.de](mailto:m.knorr@turnen.tusbarop.de)

[www.tusbarop.de](http://www.tusbarop.de)

