



# Beckenbodenkurs für Frauen

## Das Training für mehr Energie und Wohlbefinden!

Ein intakter, starker Beckenboden ist für jede Frau wichtig, gleich welchen Alters oder welcher Konstitution.

Der Beckenboden richtet uns auf, stabilisiert den Rücken, schützt und behebt Inkontinenz sowie Senkungen. Er ist unser Kraft- und Energiezentrum. Der Beckenboden hat eine einzigartige Funktion, die über Muskel- und Haltungstraining weit hinausgeht – die Vitalenergie des menschlichen Körpers wurzelt hier, die Kraft der Basis.

Der AC bietet ein **10-wöchiges** Trainingsprogramm mit einem 60-minütigen Tageskurs an.

Leitung:

**Doris Hildenbrand, DTB-Beckenbodentrainerin**

**Ab 21. September 2018**

**freitags von 10:00 – 11:00 Uhr**

Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen

Kosten für AC-Mitglieder 60,00 €, für Nichtmitglieder 90,00€

Weitere Auskünfte und verbindliche Platzreservierung über die Geschäftsstelle des Athletik Club 1892 Weinheim e. V., Waidallee 8, Tel.: 0 62 01 / 25 90 50 - E-Mail: [info@ac-weinheim.de](mailto:info@ac-weinheim.de)