

# Beckenbodenkurs für Frauen

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.

## Termine & Kosten:

Ab dem 08.02.2019, freitags um 10:00 Uhr

Kosten für AC-Mitglieder 60,00 €

für Nichtmitglieder 90,00 €

## Trainerin:

Doris

## Anmeldung:

Ab sofort direkt in der AC-Geschäftsstelle  
per E-Mail [info@ac-weinheim.de](mailto:info@ac-weinheim.de)  
oder telefonisch 0 62 01/2 59 05-0

Athletik Club 1892  
Weinheim e.V.

Waidallee 8 • 69469 Weinheim  
Tel. 0 62 01/2 59 05 -0  
Email: [info@ac-weinheim.de](mailto:info@ac-weinheim.de)  
[www.ac-weinheim.de](http://www.ac-weinheim.de)