

Beckenbodenkurs für Frauen am Abend

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 12.02.2019, dienstags um 18:15 Uhr

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

Trainerin:

Manuela

Anmeldung:

Ab sofort direkt in der AC-Geschäftsstelle
per E-Mail 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
www.ac-weinheim.de