

Beckenbodenkurs für Männer –

das Training für mehr Energie und Wohlbefinden!

Ein intakter, starker Beckenboden ist für jeden Mann wichtig, gleich welchen Alters oder welcher Konstitution. Der Beckenboden richtet uns auf, stabilisiert den Rücken, schützt und behebt Inkontinenz sowie erektile Dysfunktionen. 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 Kurs an.

Termine:

Ab dem 13.02.2019, mittwochs um 10:00 Uhr

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

Trainer:

Walter

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](mailto:info@ac-weinheim.de)
www.ac-weinheim.de