

Beckenbodenkurs für Frauen am Morgen

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 10.05.2019, freitags um 10:00 Uhr im Gym 1

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
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