

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 25. September 2020, freitags um 09:45 Uhr, im Raum Gym 1 (10 Kursstunden).

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

Trainerin:

Doris

Anmeldung: Ab sofort über die AC Sportmeo App, per Mail info@ac-weinheim.de oder tel. 0 62 01 / 2 59 05 - 0