

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

neuer Kurs ↓ neuer Kurs



Beckenbodengymnastik



montags

ab 12.09. – 05.12.2011 (10 ÜE)

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: WMTV-Gymnastikhalle

Leitung: Gabi Büdenbender

Zusatz-Gebühren 1,00 € / pro Stunde (für Vereinsmitglieder)
5,00 € / pro Stunde (für Nichtmitglieder)

Anmeldung: in der WMTV-Geschäftsstelle
Telefon: 0212 – 31 85 97

Kursinhalt:

Übungen zur Körperwahrnehmung, um Lage und Art des Beckenbodens kennen zu lernen. Sanfte Kräftigungsübungen für die Beckenbodenmuskulatur kombiniert mit der richtigen Atmung, darüber hinaus auch Kräftigungsübungen für die Bauch-, und Rumpfmuskulatur

30.06.11