

neuer Kurs ↓ **neuer Kurs**



Beckenbodengymnastik



dienstags ab 24.01 – 27.03.2012 (10 ÜE)

Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Ort: WMTV-Turnhalle

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