

# Starker Beckenboden für Frauen



theoretische Informationen  
zum Beckenboden

"trainiert" wird im Liegen,  
Sitzen oder Stehen

Möglichkeit zum Austausch

Einblicke, wie der Beckenboden  
entspannt und gekräftigt werden kann.

Die Muskulatur rund um unsere Körpermitte ist der Schlüssel zu all unseren Bewegungen, zu guter Körperhaltung und stabilem Gleichgewicht. Grund genug, der Beckenbodenmuskulatur mehr Aufmerksamkeit zu schenken und zu lernen, wie diese wahrgenommen und trainiert werden kann. Die Beckenbodenmuskulatur wird in den Fokus genommen.

Der Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen.

**Donnerstags**

**17.00 - 18.00 Uhr**

**8 Termine**

**Start am 18.04.24**

**Flattichschule**

**Gymnastikraum**

**Mühlstrasse 40**

**71691 Freiberg a.N.**

**Mitglieder 45,00 €**

**Nicht-Mitglieder 70,00 €**

Für Fragen und Anmeldungen:

Geschäftsstelle des TuS Freiberg

Di 15.00-17.00 Uhr + DO 15.00-18.00 Uhr / Fr 10.00-12.00 Uhr

Telefon: 07141 270952 / Mail: [kurse@tus-freiberg.de](mailto:kurse@tus-freiberg.de) / [www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de)