

Starker Beckenboden



für Frauen - Aufbaukurs



"Trainiert" wird im Liegen,
Sitzen und Stehen

Möglichkeit zum Austausch

Wiederholung theoretischer/praktischer
Grundlagen aus dem Einsteigerkurs

**Ein gesunder Beckenboden stärkt das
Körpergefühl, verbessert die Haltung und
sorgt für mehr Stabilität im Alltag.**

**Der Fokus liegt auf gezieltem Beckenboden-
training in Kombination mit Ganzkörper-
kräftigung – auch unter Einsatz verschiedener
Kleingeräte.**

**Mobilisation, Dehnung und Entspannung
runden jede Stunde ab.**

**Voraussetzung: Teilnahme an einem
Grundkurs – auch wenn dieser bereits
etwas zurückliegt.**

donnerstags

17.45 - 18.45 Uhr

10 Termine

Start am 18.09.25

SpiZ

Gym.raum

Württemberger Str. 3/1

71691 Freiberg a.N.

**Mitglieder (aktiv) 66,00 €
Nicht-Mitglieder 96,00 €**

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 / www.tus-freiberg.de