

# 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 Beckenbodentraining in Kombination mit Ganzkörperkräftigung – 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  
Württembergischer 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](mailto:kurse@tus-freiberg.de) / [www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de)