

Präventionskurs 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/Rückbildung – auch wenn dieser bereits etwas zurückliegt.

Der Kurs ist eine zertifizierte Maßnahme und wird von der Krankenkasse bezuschusst.

donnerstags
17.45 - 18.45 Uhr
10 Termine
Start am 16.04.26

SpiZ
Gym.raum
Württembergischer Str. 3/1
71691 Freiberg a.N.

Mitglieder (aktiv) 70,00 €
Nicht-Mitglieder 100,00 €

Infos und Online- Anmeldung auf der TuS Homepage:
www.tus-freiberg.de/beckenbodentraining-fuer-frauen/
Geschäftsstelle des TuS Freiberg
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952