

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 17.09.26

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