

Beckenbodenkurs

für Frauen jeden Alter's



Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und befindet sich in einem Gleichgewicht zwischen Anspannen und loslassen. Er bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl und Gleichgewicht. Im Kurs beschäftigen wir uns mit der Anatomie und den Aufgaben des Beckenbodens. Mit gezielten Übungen lernen Sie ihn wahrzunehmen, zu spüren und integrieren in den Alltag.

Kursdatum Donnerstag, 26.10.2017 bis 23.11.2017

Kurszeit 14.00 bis 15.00 Uhr

Kursort Body & More, Werkstr. 4, 8645 Jona

Kursdauer 5 x 60 Min.

Kurskosten Fr. 150.-, zahlbar am ersten Kurstag

Anmeldung bis 12.10.2017

Tel: 079/241.97.09 oder

e-mail: gisela-geu@bluewin.ch

Durchführung ab 4 Teilnehmerinnen, max.8 Teilnehmerinnen

Gisela Geu-Wyrsh, Gymnastiklehrerin,
Beckenbodeninstructorin, Pilates und Rückentrainerin

www.feelthebody.ch