



Beckenbodengruppe- starke Basis, guter Halt

4 Termine, ab Mittwoch, 2. Nov 2022, 16:30 - 17:30 Uhr

In unserem Alltag sind wir oft starken, körperlichen Belastungen ausgesetzt. Um aus der Körpermitte ausreichende Stabilität aufbauen zu können, benötigen wir einen starken Beckenboden. Eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur unterstützt die Stabilität der Wirbelsäule und beugt Problemen wie z.B. Harnverlust vor.

Die Gruppe ist für Frauen jeden Alters gedacht. Im Zuge der vier Einheiten vermittele ich theoretische und praktische Grundlagen, um die Beckenbodenmuskulatur sinnvoll präventiv zu trainieren. Ein Skript mit den wichtigsten Informationen und Übungen ist im Preis inkludiert. Da die Gruppe aufbauend ist, kann sie nur als Block gebucht werden.



Saskia Wibner

Anmeldung: (bis 17.10.2022)

Saskia Wibner
saskia_wibner@hotmail.com
0664 / 46 11 775
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 68,- für 4 Einheiten



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

