

Beckenbodenkurs



Es werden theoretische Themen wie Anatomie, Alltag, Ernährung und Verdauung besprochen. Der praktische Teil besteht aus Wahrnehmungs-, Aufwärm-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen.

So lernst du nach und nach wie du deinen Beckenboden auf Dauer positiv beeinflussen kannst.

- Wann:** voraussichtlich mittwochs, ab 4.10.2023,
18:00 - 19:15 Uhr
- Kursbeitrag:** € 45 (4 Einheiten)
- Wo:** Turnsaal Putzleinsdorf
- Vortragende:** Theresa Zinnöcker
*(Staatl. gep. Fitnesstrainerin, Dipl. Wirbelsäulentrainerin,
Zert. Beckenboden-Kursleiterin, Dipl. ganzh. Ernährungstrainerin)*
- Anmeldung:** Jutta Burgstaller: 07286/82 76-12 oder
burgstaller@putzleinsdorf.at

Bitte Matte, warme und gemütliche Sportbekleidung mitnehmen