



Beckenbodentraining im Alltag

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers, es lohnt sich immer, ihm Aufmerksamkeit zu schenken.

Dieser Kurs eignet sich für **Frauen in jeder Lebensphase**

Möchtest du vorbeugend etwas für deinen Beckenboden tun?

Dieses zertifizierte Training lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren und macht auch noch Spaß!

Termine siehe unten

In der Turnhalle (Mehrzweckraum)

Übungsleiterin: Frieda Schwanner, zert. Beckenbodentrainerin und Hebamme a.D.

Kosten: 40€ für TSV-Mitglieder, 50€ für Nichtmitglieder

Informationen und Anmeldung unter turnen@tsv-buchbach.de

**Bitte
um
Anmeldung!**