

# Beckenbodenkurs

Für einen fitten Beckenboden!



## *Wahrnehmen, kräftigen und entspannen – Für eine stabile und starke Mitte*

Für alle Frauen, die ihren Beckenboden wahrnehmen, kräftigen und entspannen (lernen) möchten. Der Kurs ist ein Mix aus fundiertem, theoretischen Wissen und Praxisübungen. Wichtige Alltagstipps für die Integration und Schonung des Beckenbodens runden den Kurs ab.

---

**Termine: 23./30. August/ 6./13. September 2022 17.15 – 18.45 Uhr**

**Investition: 175 CHF**

**Mehr Infos bei**

**Jeannette Risse**

Beckenboden BeBo®-Ausbilderin

Dipl. Beckenboden (BeBo®)-Kursleiterin

078-602 5564

[info@sportsmobil.eu](mailto:info@sportsmobil.eu)

[www.sportsmobil.eu](http://www.sportsmobil.eu)