

**Möchtest Du Deine
Körpermitte stärken?**

**Dann lerne die
speziellen Übungen
der „Beckenboden-
Schule“ kennen.**

Die Übungen sind für Frauen
und Männer geeignet...

...der Beckenboden ist ein
Netzwerk aus Muskeln,
Bändern & Sehnen: Er bil-
det den Boden des Rump-
fes. Finde zu Deiner Kör-
permitte, um ein Gleich-
gewicht zwischen Halten
und Loslassen zu finden.

Melde Dich an!

Neuer Kursbeginn

Dienstags, 24.09.24 um 10:00Uhr

Kursleitung ist Anna-Maria Höpfl—Infos unter Tel. 0160 /97615547

Kosten für 10x sind 50€

**Möchtest Du Deine
Körpermitte stärken?**

**Dann lerne die
speziellen Übungen
der „Beckenboden-
Schule“ kennen.**

Die Übungen sind für Frauen
und Männer geeignet...

...der Beckenboden ist ein
Netzwerk aus Muskeln,
Bändern & Sehnen: Er bil-
det den Boden des Rump-
fes. Finde zu Deiner Kör-
permitte, um ein Gleich-
gewicht zwischen Halten
und Loslassen zu finden.

Melde Dich an!

Neuer Kursbeginn

Dienstags, 24.09.24 um 10:00Uhr

Kursleitung ist Anna-Maria Höpfl—Infos unter Tel. 0160 /97615547

Kosten für 10x sind 50€