

Neu-Männer Beckenboden-Kurs jeden Alters...

- ◆ **Immer Montags, beginnend am 23. September von 19:30 bis 20:30 Uhr**
- ◆ **10 Einheiten kosten insges. 50€**
- ◆ **Anmeldung & Infos bei Anna-Maria Höpfl unter 016097615547**

Die Muskulatur beim Mann ist für stützende und tragende Arbeiten kräftiger ausgebildet und neigt so im Laufe des Lebens eher dazu an Muskelflexibilität zu verlieren. Besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule kann sich das durch Schmerzen, Versteifungen und Immobilität bemerkbar machen. Diese Muskulatur ist mit dem Beckenboden verankert. Sitzende Tätigkeiten, Operationen am Unterleib sind häufig Schuld an der Veränderung der Beckenbodenmuskulatur. Mit diesem Kurs können Sie die Stärkung wieder fördern...



Neu-Männer Beckenboden-Kurs jeden Alters...

- ◆ **Immer Montags, beginnend am 23. September von 19:30 bis 20:30 Uhr**
- ◆ **10 Einheiten kosten insges. 50€**
- ◆ **Anmeldung & Infos bei Anna-Maria Höpfl unter 016097615547**

Die Muskulatur beim Mann ist für stützende und tragende Arbeiten kräftiger ausgebildet und neigt so im Laufe des Lebens eher dazu an Muskelflexibilität zu verlieren. Besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule kann sich das durch Schmerzen, Versteifungen und Immobilität bemerkbar machen. Diese Muskulatur ist mit dem Beckenboden verankert. Sitzende Tätigkeiten, Operationen am Unterleib sind häufig Schuld an der Veränderung der Beckenbodenmuskulatur. Mit diesem Kurs können Sie die Stärkung wieder fördern...

