



Wo Sport
Spaß macht!

SV Unlingen e.V.
Abt. Turnen

Beckenbodengymnastik

für jedes Alter, jedes Geschlecht, Schwangere und für alle Personen, die ihren Beckenboden stärken möchten

Kursbeginn: Mittwoch, 8. Januar 2025

Kursort: Sportheim Unlingen

Kurstunden 10 x 60min

Uhrzeit: 9.00 – 10.00 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder SVU: 55,00 €/ Nichtmitglieder: 65,00 €

Kursleiterin: Kursleiterin für Beckenbodengymnastik Alisa Häfele

Anmeldung: auf der Homepage des SV Unlingen: www.sv-unlingen.de

Die drei Beckenbodenmuskelschichten die Großes leisten, werden mit einem Beckenboden-Training weiter gestärkt und geschützt. Sie geben den Bauchorganen Halt, sind für die Funktion der Körperöffnungen verantwortlich und haben einen Einfluss auf die Körperhaltung. Auch bei einer vorhandenen Beckenboden-Schwäche oder Erkrankung ist ein Beckenboden-Training sinnvoll. Es wirkt sich positiv auf die Beckenboden-Muskulatur aus und führt zu mehr Lebensqualität.

Der Beckenbodengymnastik-Kurs ist für jedes Alter, jedes Geschlecht, Schwangere und für jede Person, die ihrem Beckenboden die Fitness geben möchte, die er verdient. Ein Beckenbodentraining kann frühestens 3-6 Monate nach der Geburt wahrgenommen werden.

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie eine Matte mit!