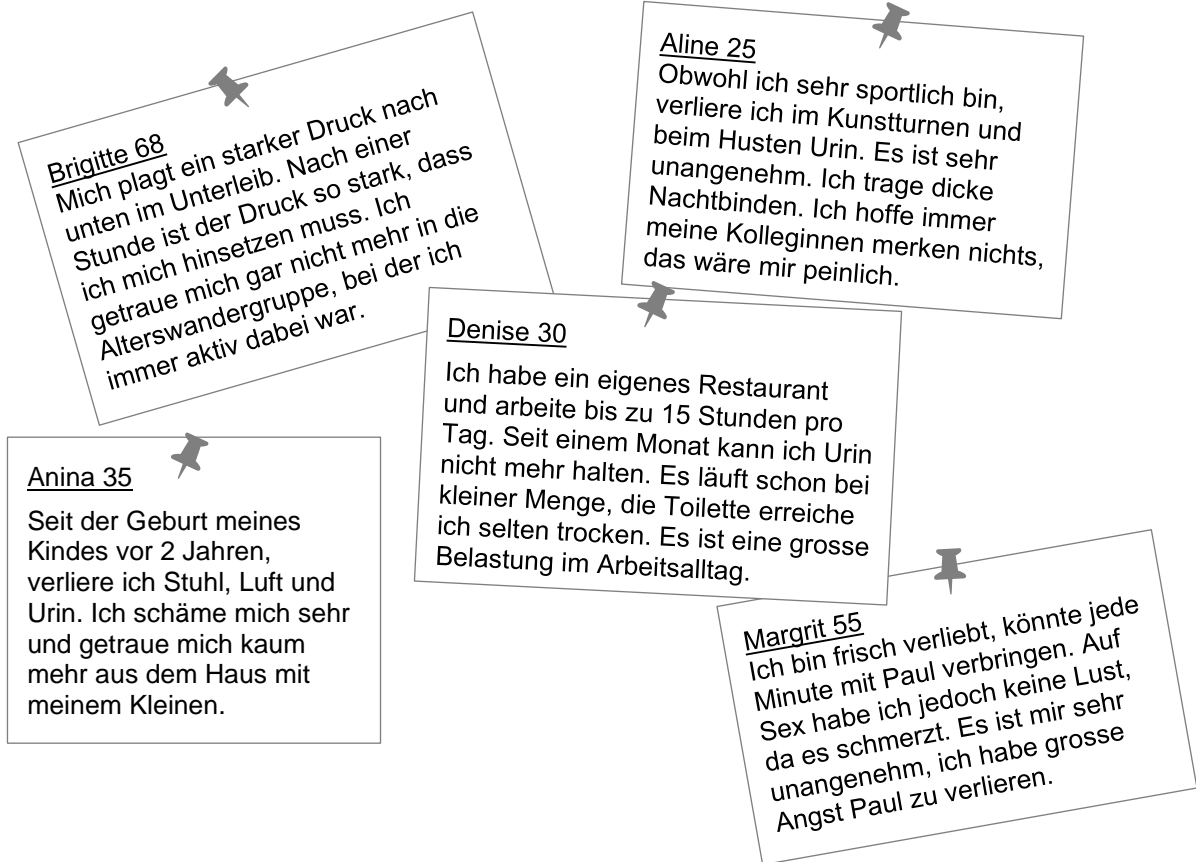


Im Kontakt mit dem Beckenboden



Es gibt viele Gründe, warum du mehr über den Beckenboden erfahren möchtest. In diesem Kurs lernst du über 6 Lektionen wie der Beckenboden aufgebaut ist und funktioniert. Wir üben den Beckenboden spüren, ansteuern, kräftigen und entspannen mit dem Ziel, einen intakten Beckenboden zu halten oder vorhandene Probleme aktiv anpacken zu können.

Termine und Anmeldung

Kurstag: Freitag 18.00 – 19.30 Uhr (6 Termine)
13. Sept. / 27. Sept. / 4. Okt. / 1. Nov. / 15. Nov. / 29. Nov

Kursleitung: Claudia Trüb, Beckenboden-Trainierin Bebo©

Anmeldung: info@yogapilates.ch

Kursort: bambus Yoga Pilates, Winterthurerstrasse 18b, Raum EG

Kosten: 280.- (6 Lektion à 90 Minuten)

