

Beckenbodentraining mit Heike

Dieser Kurs ist ideal für Menschen jeden Alters und Geschlechts, die ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt trainieren möchten.

Du lernst Übungen zur Kräftigung und Entspannung dieses sensiblen Bereichs sowie unterstützende Atemtechniken kennen. Ein gesunder Beckenboden ist essenziell wichtig für eine gute Körperhaltung sowie eine stabile Körpermitte und kann vielen gesundheitlichen Problemen vorbeugen.

Donnerstag
20:00 - 21:15 Uhr



Claudia Schötz
Yogeschule Mühlacker-Enzberg

Anmeldung erforderlich
Nähere Informationen:
www.ankommenindermitte.de