

Beckenbodentraining

Grundkurs für Frauen:

**Grundkurs
beim
MTV
Gifhorn**



Die Kraft des Beckenbodens spüren und trainieren lernen

Eine der wichtigsten Muskelgruppen im menschlichen Körper bildet den Beckenboden. Diese Muskeln stabilisieren unsere Haltung, stützen unsere inneren Organe, üben eine Verschlussfunktion auf Darm und Blase aus und verleihen uns ein lockeres schwingendes Gangbild.

Der Kurs hat das Ziel, ihnen das Gefühl von Anspannung und Entspannung in diesem Bereich näher zu bringen. Sie lernen, die Beckenboden Muskulatur begleitend zu einem Übungsprogramm sinnvoll zu aktivieren.

Kurs-Nr. BB Frauen 02

Wann: Samstag, den 01.03.25 und 08.03.25

Uhrzeit: 10:15 – 12:15 Uhr

Ort: Robert-Mayer-Sporthalle, 38518 Gifhorn

Dozent: Wibke Meyer

Gebühr: 17,50 € MTV- Mitglieder, 17,50 € GWG-Mitglieder, 22,50 € Nichtmitglieder

Anmeldungen sind möglich:

- auf unserer Homepage unter „Kurse“ über das YOLAWO - Buchungssystem
- per Mail an info@mtv-gifhorn.de
- Rückfragen, gerne per Mail: info@oker-physio.de

Dienstag und Donnerstag 09:30 – 12:00 Uhr
und Mittwoch von 16:30 – 19:00 Uhr
unter der Telefonnummer 05371-53330



MTV Gifhorn
Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

