

Beckenbodentraining

Aufbaukurs für Frauen:

**Aufbaukurs
beim
MTV
Gifhorn**



Die Kraft des Beckenbodens nachhaltig trainieren

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen geeignet, die in dem Grundkurs die Basisübungen und die Anatomie kennen und anspannen gelernt haben. Grundlagen werden wiederholt und vertieft. Zusätzlich erlernen die Teilnehmerinnen die Integration der Beckenbodenaktivität in ein allgemeines Übungsprogramm.

Es ist immer auch Zeit für Fragen vorgesehen, so dass sich die Einheiten individuell und Situationsorientiert entwickeln können.

Kurs-Nr. BB Frauen 03

Wann: Samstag, den 15.03.25, 22.03.2025 und 29.03.25

Uhrzeit: 10:15 – 12:15 Uhr

Ort: Robert-Mayer-Sporthalle, 38518 Gifhorn

Dozent: Wibke Meyer

Gebühr: 26,00 € MTV- Mitglieder, 26,00 € GWG-Mitglieder, 34,00 € 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.

