

BECKENBODEN TRAINING

ganzheitlich und präventiv

- » Anatomie und Physiologie des Beckens und der Blase
- » Körperwahrnehmungsübungen
- » Schulung der Atmung
- » Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
- » Ganzkörperkräftigungsübungen unter gezielter Einbindung des Beckenbodens

**Acht Termine ~ 115,00 €
6-8 Personen pro Gruppe**

KURS 1 ~ 11. OKTOBER BIS 29. NOVEMBER 2021

montags 17:30 – 18:45 Uhr (8x75 min)

KURS 2 ~ 11. OKTOBER BIS 29. NOVEMBER 2021

montags 18:45 – 20:00 Uhr (8x75 min)

KURS 3 ~ 27. OKTOBER BIS 15. DEZEMBER 2021

mittwochs 17:15 – 18:30 Uhr (8x75 min)

KURS 4 ~ 27. OKTOBER BIS 15. DEZEMBER 2021

mittwochs 18:30 – 19:45 Uhr (8x75 min)

KURS 5 ~ 10. JANUAR BIS 28. FEBRUAR 2022

montags 17:30 – 18:45 Uhr (8x75 min)

KURS 6 ~ 10. JANUAR BIS 28. FEBRUAR 2022

montags 18:45 – 20:00 Uhr (8x75 min)



KURSORT

Ärztehaus II ~ Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Christiane Sprinkmeyer &
Irina Hendelmann

Osnabrücker Str. 1
48529 Nordhorn

ANMELDUNG & KURSLEITERIN

Lyn Beyer

*Dipl. Sportwissenschaftlerin
Prävention & Rehabilitation*

E-Mail: lyn.beyer@ewetel.net

Telefon: +49 173 53 41 44 6
+49 5941 99 05 41

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

vollständiger Corona-Impfschutz

Diese Präventionsmaßnahme ist nach §20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen zu ca. 80% bezuschussungsfähig.