BECKENBODEN TRAINING

ganzheitlich und praventiv

» 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

Die Kurse finden in der Regel mittwochs- oder donnerstagabends außerhalb der Ferien statt.

Je nach Interessenlage wird individuell mit einem neuen Kurs gestartet, 6 Teilnehmerinnen sind Voraussetzung.

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

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