

# 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)

**Die Kurse finden in der Regel mittwochs oder**  
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](mailto: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.*