

# BECKENBODEN TRAINING

ganzheitlich und präventiv

Zertifizierter Kurs

- > Anatomie und Physiologie des Beckens und der Blase
- > Körperwahrnehmungsübungen
- > Schulung der Atmung
- > Koordinations- und Gleichgewichts-Übungen
- > Ganzkörperkräftigungsübungen unter gezielter Einbindung des Beckenbodens

Acht Termine 115€  
6 - max. 10 Pers. pro Gruppe

## KURSORT NORDHORN

### KURS 2 - 07. MAI & 08. BIS 12. JUNI 2024

07. MAI Dienstag 18:00 - 20:30 Uhr (Theorie)  
08. MAI - 12. JUNI mittwochs 18:15 - 19:30 Uhr

### KURS 3 - 07. AUGUST BIS 25. SEPTEMBER 2024

mittwochs 18:15 - 19:30 Uhr

### KURS 4 - 23. OKTOBER BIS 11. DEZEMBER 2024

mittwochs 18:15 - 19:30 Uhr

## KURSORT NEUENHAUS

### KURS 1a - 02. MAI BIS 04. JULI 2024

donnerstags 11:00 - 12:15 Uhr

### KURS 2a - 06. MAI BIS 01. JULI 2024

montags 15:30 - 16:45 Uhr

### KURS 3a - 05. AUGUST BIS 23. SEPTEMBER 2024

montags 15:30 - 16:45 Uhr

### KURS 4a - 08. AUGUST BIS 26. SEPTEMBER 2024

donnerstags 11:00 - 12:15 Uhr



## KURSORT NORDHORN

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

Osnabrücker Str. 1  
48529 Nordhorn

## KURSORT NEUENHAUS

Theraplus gemeinnützige GmbH  
Hauptstraße 19  
49828 Neuenhaus

## KOSTENERSTATTUNG

Diese Präventionsmaßnahme ist nach §20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen zu ca. 80% bezuschungsfähig, wenn Sie an mindestens 6 von 8 Terminen anwesend waren.

## ANMELDUNG & KURSLEITERIN

### Lyn Beyer

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Prävention & Rehabilitation

E-Mail: lyn.beyer@ewetel.net

Telefon: +49 173 5341446

+49 5941 990541