

BECKENBODEN TRAINING

ganzheitlich und präventiv

Zertifizierter Kurs

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

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

NEUE TERMINE FRÜHJAHR 2025

KURSORT NORDHORN

KURS 1: 19. FEBRUAR BIS 09. APRIL 2025
mittwochs 16:00 Uhr - 17:15 Uhr

KURSORT NEUENHAUS

KURS 1a: 18. FEBRUAR BIS 08. APRIL 2025
dienstags 09:00 Uhr - 10:15 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 bei regelmäßiger Teilnahme nach §20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen zu ca. 80% bezuschungsfähig.

ANMELDUNG & KURSLEITERIN

Lyn Beyer

Dipl. Sportwissenschaftlerin
Prävention & Rehabilitation

E-Mail: lyn.beyer@ewetel.net

Telefon: +49 173 5341446

+49 5941 990541