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

NEUE TERMINE
Oktober 2025

KURSORT NORDHORN

KURS 3: 07. Oktober - 25. November 2025
dienstags 17:30 Uhr - 18:45 Uhr

KURSORT NEUENHAUS

KURS 4a: 07. Oktober - 25. November 2025
dienstags 09:00 Uhr - 10:15 Uhr

KURS 5a: 08. Oktober - 26. November 2025
mittwochs 18:00 Uhr - 19:15 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% bezuschussungsfähig.

ANMELDUNG & KURSLEITERIN

Lyn Beyer
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Prävention & Rehabilitation

E-Mail: lyn.beyer@ewetel.net
Telefon: +49 173 5341446
+49 5941 990541