

Beckenboden-Training

ganzheitlich und präventiv

zertifizierter Kurs ZPP



Lyn Beyer

Diplom - Sportwissenschaftlerin
Prävention_Rehabilitation

lyn.beyer@ewetel.net

Mobil +49 173 5 34 14 46

Neue Kurstermine August - Dezember 2026

Anatomie / Physiologie des Beckens und der Blase

Wahrnehmungsübungen

Schulung der Atmung

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Ganzheitliche Kräftigungsübungen unter gezielter
Einbindung des Beckenbodens

Dehnungs- und Entspannungseinheiten

Kursort Nordhorn

Kurs B3: 28.10. - 16.12.2026 mittwochs 17:15 - 18:30Uhr

Kursort Neuenhaus

Kurs B3a: 04.08. - 22.09.2026 dienstags 09:00 - 10:15Uhr

Kurs B3b: 04.08. - 22.09.2026 dienstags 16:45 - 18:00Uhr

8 Termine / 6 - 10 Personen pro Gruppe

Kosten 115,00€

(von den gesetzlichen Krankenkassen zu
80-100% erstattungsfähig, ein Rezept ist nicht
erforderlich)

Bei Interesse sind Flyer/Anmeldungen am
Empfang der Praxis erhältlich oder melden Sie
sich gern direkt bei mir (Handy + Mail siehe oben).

