

Beckenboden- Grundkurs



Liebe Frauen

Möchten Sie gerne mehr über den Beckenboden erfahren und lernen, ihn gezielt zu kräftigen?

Leiden Sie an einer Blasenschwäche und möchte Sie aktiv etwas dagegen tun?

Der Beckenboden ist immer noch ein Tabuthema. Es wird viel zu wenig darüber informiert und noch viel weniger etwas dafür getan.

Daher ist es wichtig vorbeugend zu arbeiten, ein ausreichendes Hintergrundwissen über den Beckenboden und seine Funktionen zu haben und regelmässig kräftigende Übungen zu absolvieren.

Gerne würde ich Ihnen das nötige Wissen über unsere versteckten Muskeln im Becken vermitteln, Ihnen zeigen wie sie den Beckenboden im Alltag schützen und kräftigen können.

Ich freue mich auf Sie!

Wo: Wing Tsun Raum im M-Fit, Hubstrasse 24, 9500 Wil

Wenn: Donnerstag, 9.00- 10.30 Uhr

Kursstart: 23.08.2018- 11.10.2018 (ausser 20.09.18), 7 Lektionen
18.10.2018- 29.11.2018, 7 Lektionen

Wer: Für Frauen jeglichen Alters, mit oder ohne Blasenschwäche, welche gut über den Beckenboden Bescheid wissen wollen, ihn gezielt kräftigen, schützen und seine Funktion verbessern möchten.

Kosten: 270.00 Fr. inklusiv Buch (*bitte Krankenkasse anfragen ob sie einen Teil der Kosten übernimmt*)

Kursleiterin: Elizabeth Kubat, dipl. Physiotherapeutin und Bebo- Kursleiterin

anmelden: lisi_vc@hotmail.com, 079 544 76 47