



Neuer Kurs

Beckenboden- Gymnastik

Das Aktivieren der Beckenbodenmuskulatur durch tägliches Üben ist eine Voraussetzung, um einen geschwächten Beckenboden wieder stark und belastbar zu machen. Die Teilnehmerinnen haben Zeit, den Beckenboden selbst zu spüren und trainieren die effektivsten Übungen, um diese Muskelgruppe zu stärken.

Start: 26. April 2019

freitags von 16:00 - 17:00 Uhr (6 Abende)
Kursraum Hallenbad

Leitung/Anmeldung: **Heidi Harbusch, T 06404 661222,**
E-Mail Heidi.Harbusch@t-online.de

Kursgebühr: 42 € (Mitglieder 21 €)
Kurs-Nr.: 19008

Die Kursgebühren sind vor Beginn auf das Konto des TV 1860 Lich e.V. zu überweisen, bitte unbedingt Kursnummer und Name angeben. IBAN: **DE77 5139 0000 0074 0189 04**