Beckenbodengymnastik ab 01. November

"Ein starker Beckenboden ist für jede Frau und jeden Mann wichtig, gleich welchen Alters", sagt die ausgebildete Physiotheraputin Josefine Wieneke (Göttingen). Der Beckenboden stabilisiert unseren Rücken, richtet uns auf, schützt vor und behebt Inkontinenz sowie Senkungen. Er ist unsere starke Mitte und die Voraussetzung für ein gutes Lebensgefühl.
Gerade während der Schwangerschaft, bei der Geburt und nach den Wechseljahren wird der Beckenboden stark in Anspruch genommen.
In den 6 Einheiten dieses Beckenbodenkurses erspüren wir gemeinsam die verschiedenen Muskeln, machen Übungen und versuchen diese in unseren Alltag zu intergieren.
Der SC Schoningen bietet eine echte Alternative zum Rückbildungskurs.

Als Grundlage für alle Sportkurse

- Start der sechs 45-Minütigen Einheiten am Montag den 01.11.2021 um 18:45 Uhr im Mehrzweckraum in der Sc Schoningen 04 Halle
- Gemütliche Kleidung, ein mittelgroßes Handtuch, evtl. ein Körnerkissen (15x15cm)
- Anmeldung unter Telefon: 0 55 71 / 21 19 oder per E-Mail an Diese E-Mail-Adresse ist vor Spambots geschützt! Zur Anzeige muss JavaScript eingeschaltet sein!
- Preis für Mitglieder 7,50€ und für Nicht-Mitglieder 15,00€ pro Einheit