



BECKENBODEN TRAINING MIT SABRINA

**MITTWOCH
09:00-10:00**

Ohne Anmeldung!

Rückbildungstraining stärkt gezielt Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur und ist sowohl nach der Schwangerschaft als auch im späteren Lebensalter sinnvoll.

Sanfte Übungen verbessern Haltung, Stabilität und Körpergefühl und beugen Beschwerden vor. Im Verein profitieren Teilnehmerinnen von qualifizierter Anleitung, regelmäßiger Bewegung und dem motivierenden Training in der Gruppe.

Rückbildungstraining unterstützt die Gesundheit der Körpermitte – in jeder Lebensphase.

Egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – Der Kurs findet fortlaufend statt!

Weitere Infos unter:

04131/981079

E-Mail

info@tsvadendorf.de