



Beckenbodenkurs für Frauen (nach dem BeBo® Konzept)

Empfohlen wird dieser Kurs bei Inkontinenz, Rückenbeschwerden, Blasen- oder Gebärmuttersenkung, als Rückbildung nach der Geburt oder einfach als prophylaktische Massnahme. Dieses Training wird dein Leben bereichern! Ein starker Beckenboden führt zu einer schönen Haltung und zu einem gesunden und starken Rücken.

Jede Lektion beinhaltet einen Theorie- und einen Praxisteil. Neben einer fundierten theoretischen Wissensvermittlung steht besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Du lernst, deinen Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.

Geeignet ist der Kurs für Frauen jeglichen Alters!

Datum/Zeit **Kurs 2:** Freitag, 12.05. / 19.05. / 02.06. / 09.06. / 23.06. / 30.06. und 07.07.2017 (7x) jeweils von 16:15 bis 17:15 Uhr

Kurs 3: Donnerstag, 02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. und 15.12.2017 (7x) jeweils von 14:00 bis 15:00 Uhr

Kursort Gemeinschaftszentrum «In der Au»

Kursleitung Janine Dick, Zertifizierte BeBo® -Kursleiterin

Kurskosten Fr. 245.00 / 266.00 (Einwohner / Auswärtige)

Anmeldung Gemeinschaftszentrum «In der Au»,
In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR