

FÜR ALLE FRAUEN
BECKENBODEN-TRAININGSKURS
mit Josefa Fasching, Hebamme & Yogalehrerin

GESUNDES
VIEHDORF



Zur Kräftigung der Beckenboden-Muskulatur. Besonders nach Geburten, bei Problemen wie Blasenschwäche, Inkontinenz, Gebärmuttersenkung. Dieser Kurs soll helfen, bereits bestehende Probleme zu lindern oder zu beheben und um mehr Körperbewusstsein und intensivere Lebensfreude zu erlangen.

Schwerpunkt sind ein aufbauendes Training, dass ohne großen Aufwand im Alltag praktiziert werden kann, sanfte Yogaübungen zur Stärkung der Beckenboden-Muskulatur, nützliche Tipps für Alltag und Sport und Entspannungseinheiten.



Kursbeginn: Dienstag, 10. Oktober 2023 von 9.00 bis 10.30 Uhr
im Bewegungsraum in der Volksschule Viehdorf

6 Einheiten: Euro **65,-** inkl. Kursunterlagen und Audio-Übungseinheiten
(Regulärpreis: € 95,- , durch die Förderung des Gesunden Niederösterreich nur € 65,-)

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke mitbringen!

Anmeldung und Info: 0676/ 38 38 605 - Josefa Fasching