

Beckenboden-Kurs

*Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte –
Beckenbodentraining nach dem BeBo® Konzept*



Das BeBo® Training hilft Ihnen, Ihren Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten oder wieder zu erlangen. Das heisst: Ihr Beckenboden ist wach, aktiv, elastisch und in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen. Mit unserem Mix aus wertvollen, verständlichen Informationen und leicht umsetzbaren Übungen, unterstützen wir Sie fachkompetent dabei, einen gesunden Beckenboden zu erreichen. Das ganzheitliche BeBo® Konzept strebt nebst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens eine gute Rumpfstabilisation und eine erfüllte Sexualität an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls miteinbezogen und trainiert.

Pflegen Sie Ihre kraftvolle Mitte und erreichen Sie dank BeBo® Training mehr Lebensfreude und Wohlbefinden! Melden Sie sich jetzt zum Kurs an. Ich freue mich über Ihr Interesse.

Termine

Kurs	Ort	Uhrzeit	Dauer	Daten

Anmeldung

Kurs-Nr.	_____	Telefon	_____
Name, Vorname	_____	E-Mail	_____
Strasse	_____		_____
PLZ und Ort	_____	Datum/Unterschrift	