



BeBo® Grundkurs
Beckenbodentraining
für Frauen jeden Alters



Ein aktiver Beckenboden verhilft zu einer gesunden Rumpfstabilisierung, einer Besserung bei Rückenschmerzen, aufrechten Körperhaltung, einer erfüllten Sexualität, beugt Inkontinenz vor. >„**Das Leben mit Lachen, Springen und Niesen genießen.**“
Gönnen wir uns Zeit für unsere **weibliche Mitte** und für uns selbst! Wir beleben den Beckenboden durch ein bewusstes Wahrnehmen und Aktivieren. So verbessern wir unser Wohlbefinden im Alltag!

Termine: Montags ab 13. November 2023- 6 x 1,5 Stunden

Grundkurs 032302 um 8:30 oder
Grundkurs 042303 um 19:00

Trainerinnen: Kerstin Karlinger und Manuela Niterl, BeBo®-Kursleiterinnen

Anmeldung: office@lebenswelt-familie.at

Beitrag: € 120,00 (inkl. Infomappe)

Mindestanzahl: pro Kurs mind. 5, max. 9 Frauen

Ort: HOFTREFF in der Lebenswelt Familie (grünes Tor)

