



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 4. März 2024- 6 x 1,5 Stunden

Grundkurs 042401 um 19:00

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

Anmeldung: office@lebenswelt-familie.at

Beitrag: pro Termin 20€, also **€ 120,00**

Mindestanzahl: pro Kurs mind. 5, max. 10 Frauen

Ort: HOFTREFF in der Lebenswelt Familie (grünes Tor)





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 4. März 2024- 6 x 1,5 Stunden

Grundkurs 042401 um 19:00

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

Anmeldung: office@lebenswelt-familie.at

Beitrag: pro Termin 20€, also **€ 120,00**

Mindestanzahl: pro Kurs mind. 5, max. 10 Frauen

Ort: HOFTREFF in der Lebenswelt Familie (grünes Tor)

