

Beckenbodentraining

Bewegung aus der Körpermitte

Kurs für Frauen



Kursleiterin: Christiane Mai



Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.

zur Person
Christiane Mai

- Jahrgang 1960
 - glückliche Ehefrau
 - Mutter von 2 Kindern
 - Oma
-

- Übungsleiterin mit P-Schein in der Turnerschaft Mühlburg (Abteilung Turnen)
 - DTB Kursleiterin Beckenbodentraining
 - Dozentin an der Volkshochschule Karlsruhe (Gymnastik zur Muskelkräftigung)
 - Heilpraktikerin (Klassische Homöopathie, Dorn-Breuss-Therapie, Syst. Aufstellen und Fruchtbarkeitsmassage)
-

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Bei einer Kursabsage werden Sie eine Woche vor Kursbeginn informiert. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie nicht.

Bei Anfrage von Kursen oder dem Abschluss des Vertrages verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten nach Vorgabe der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf der Geschäftsstelle oder unter www.turnerschaft-muehlburg.de/ImpressumundDatenschutz/#Datenschutz

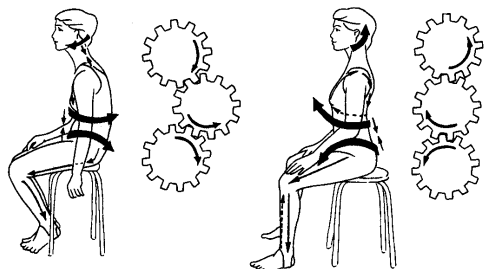
Sende mich an

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.
Am Mühlburger Bahnhof 12

76189 Karlsruhe

Das vitale Becken – Bewegung aus der Körpermitte

Der Beckenboden besteht aus einer Muskelgruppe, die wir leider oft völlig unbeachtet lassen. Sie kann und muss wie alle anderen Muskeln regelmäßig trainiert werden. Beckenbodentraining hilft nicht nur bei schwachem oder überstrapaziertem Bindegewebe. Insbesondere bei Harn- oder Stuhlinkontinenz sowie nach Schwangerschaften oder Unterleibsoperationen stellt das Training eine sinnvolle therapeutische Maßnahme dar. Eine kraftvolle Beckenbodenmuskulatur ist die Basis für eine aufgerichtete Wirbelsäule, für einen lockeren Gang, für mehr Leistungskraft und für ein intensives Körpergefühl in jeder Lebensphase. Wir wollen durch Körperwahrnehmungs- und Kräftigungsübungen mit anschließender Entspannung unseren Beckenboden besser kennenlernen und trainieren.



wann ?

Mittwoch 15:50 – 16:50 Uhr

10 Termine à 60 min

Kurs 2023-03

13.09. / 20.09. / 27.09. / Pause / 11.10. /
18.10. / Pause / 08.11. / 15.11. / 22.11. /
29.11. und 06.12.2023

Termine ohne Gewähr

wieviel ? je Kurs

40 € (für Vereinsmitglieder)

80 € (für Nichtmitglieder)

Teilnehmer: mind. 10, max. 18

Erst mit der Überweisung der Teilnehmergebühr wird die Anmeldung gültig! Die Reihenfolge des Zahlungseingangs entscheidet über die Teilnahme!

Anmeldung und Veranstaltungsort

Turnerschaft Mühlburg, Halle 2
Am Mühlburger Bahnhof 12
76189 Karlsruhe
Straßenbahnhaltestelle Starckstr. (S5)

☎ 0721 / 55 40 31
FAX 0721 / 95 29 700
info@turnerschaft-muehlburg.de

Sparkasse Karlsruhe
BIC: KARSDE66XXX
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42
Verwendungszweck:
Beckenboden 2023-03

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs Beckenbodentraining an.

Kurs 2023-03: Start: 13.09.2023

Vereinsmitglied	ja	<input type="checkbox"/>	40 €
	nein	<input type="checkbox"/>	80 €

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon für evtl. Rückfragen

Voraussetzung für die verbindliche Anmeldung

Ich überweise den Betrag an:
Turnerschaft Mühlburg
Sparkasse Karlsruhe
BIC: KARSDE66XXX
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42
Verwendungszweck:
Beckenboden 2023-03

Datum / Unterschrift