BX70401 - Beckenbodengymnastik

Beginn	Dienstag, 06.04.2027, 09:45 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	84,00 €
Dauer	12 x
Kursleitung	Agnes Appel
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Heutzutage gibt es verschiedene Ursachen, die Einfluss auf den Beckenboden haben und daher wird in dieser Stunde die Wahrnehmung geschult und mit Hilfe der Kräftigungsübungen die Tiefenmuskulatur trainiert. Eine stabile Mitte unterstützt die aufrechte Körperhaltung und kann bei Belastung Gegenhalt bieten.
Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.04.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.04.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.04.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.04.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.05.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.05.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.05.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.05.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.06.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.06.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.06.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.06.2027	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum