

Beckenbodentraining 5 Abende Workshop und Training



Bildquelle: © Adobe Stock Datei Nr. 90998387

Am ersten Abend werden wir uns mit den Grundlagen und Theorie vom Beckenboden befassen. An den folgenden Abenden lernen wir folgende Übungen:

- Beckenbodentraining
- Haltung im Alltag
- Schonung des Beckenbodens und Verhalten auf dem WC
- Tipps und Tricks für zu Hause

Gäste sind herzlich willkommen.

Datum	Donnerstag, 16. November (Theorie), 23.11 / 30.11 / 7.12 / 14.12.23
Zeit	17.30 – 18.30 Uhr
Ort	Sentupada Domat/Ems
Leitung	Nadia Burkhart-Comini, Chur
Kosten	Mitglieder CHF 90.- / Gäste CHF 110.-
Anmeldung bis 8. November	Corina Heeb, Tel. 081 630 34 44 oder kneipp.domat-ems@bluewin.ch