



AUFBAUENDE BECKENBODENGYMNASTIK



Für Frauen aller Altersgruppen

Mit gezielten Übungen und Informationen für den Alltag werden der Beckenboden, sowie unsere Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt.

In diesem Kurs gehen wir auf Ihre Fragen ein und erlernen gemeinsam Übungen, die Sie regelmäßig anwenden und in Ihren Alltag einbauen können.

Mitzubringen: Warme Socken,
Gymnastikmatte wenn vorhanden

Termine: Mittwoch
18.30- 19:30 Uhr
12.3., 19.3., 27.3., 2.4., 9.4.

Kosten: 55 Euro für 5 Einheiten
Ort: Eltern-Kind-Zentrum, Weixlbaum 51

Leitung: Natalie Schlegl
Physiotherapeutin

ANMELDUNG NOTWENDIG:



0664-3430440



ekiz.radkersburg@aon.at



[www.ekiz-radkersburg-
elterntreff.at](http://www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at)