

# Beckenbodentraining



**Freitag \*\* online \*\***  
**ab 06.09.2024**  
**18 bis 19 Uhr**

Die Leitung hat die Physiotherapeutin Sarah Bayer.

Der Kurs ist ein Übungsprogramm mit energetisierender Ausstrahlung auf den ganzen Körper.

Beckenbodenübungen sind wirkungsvoll, machen Spaß und lassen sich leicht und selbstverständlich in den Alltag integrieren. Ein gezieltes Training des Beckenbodens hilft bei Blasenproblemen und schwachem Bindegewebe, aber es kann noch viel mehr. Beckenbodenübungen sorgen für Energie und Lebensfreude.

**Weitere Auskünfte/Anmeldung Kneipp-Verein Spiesen**  
Tel. 06821 - 9145900/[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)