



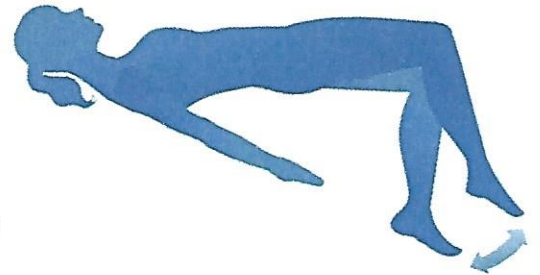
Ein Nachmittag für den Beckenboden

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt.

Deshalb bietet der TSV Gestorf wieder einen **Beckenbodenworkshop für Frauen und Männer an.**

Die Inhalte sind:

- Anatomie des Beckens
- Beckenbodenschwäche und ihre Ursachen
- Beckenboden und Atmung
- Beckenbodentraining in verschiedenen Ausgangsstellungen
- Beckenbodenentspannung



Der Workshop findet statt : **am Samstag, d, 09. November 2019**

14.00 -- ca 17.30 Uhr

**Im Gymnastikraum des TSV Suderbruchtrift 3 A
(mit Kaffeepause)**

Kosten für Mitglieder betragen 10,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ein Decke

Anmeldungen nimmt der 1. Vors. Klaus-Dieter Winkel 05045/ 7281 entgegen.