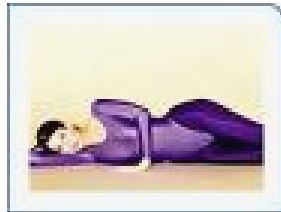


## WIRBELSÄULEN- UND BECKENBODENGYMNASTIK



### INHALT:

- WISSENSVERMITTLUNG ÜBER ANATOMISCHE UND FUNKTIONELLE ZUSAMMENHÄNGE
- VISUALISIERUNG ANATOMISCHER STRUKTUREN „INNERE BILDER“
- WAHRNEHMUNG UND KRÄFTIGUNG DER BECKENBODEN- UND WIRBELSÄULENMUSKULATUR
- BEWUSSTMACHEN UND VERBESSERN DER PHYSIOLOGISCHEN ATMUNG
- SCHULUNG DES ADÄQUATEN VERHALTENS IM ALLTAG
- TRAINING DES GEZIELTEN EINSATZES DER BECKENBODEN- UND RÜCKENMUSKULATUR IN BELASTENDEN ALLTAGSSITUATIONEN
- ÜBUNGSPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

<u>UMFANG:</u>	8 TRAININGSEINHEITEN Á 60 MIN, 1X PRO WOCHE
<u>KURSLEITUNG:</u>	SIMONE BRÜCKMANN, DAGMAR END
<u>KURSGEBÜHR:</u>	100,- €
<u>TERMINE:</u>	AN DER ANMELDUNG ERHALTEN SIE DIE AKTUELLEN TERMIN
<u>TREFFPUNKT:</u>	THERAPIEZENTRUM IM WESTBAD
<u>KONTAKT:</u>	0941 / 2 62 26