

## Beckenboden und Wirbelsäule

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem der Schwerpunkt auf der **Kräftigung** der **Beckenboden- und Rückenmuskulatur** liegt – wodurch sich Körpergefühl und Körperhaltung verbessern. Für mehr Beweglichkeit sorgen verschiedene **Faszienübungen**. Bitte ein großes Handtuch mitbringen!

Kursbeginn: 04.10.2022 (10 Einheiten)

Wann: Dienstag, 10.10 – 11.10 Uhr

Übungsleiterin: Gerlinde Fries, DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin

Treffpunkt: Gottlieb-Schwarz-Gemeindehaus Belsen

Anmeldung/Info: Gerlinde Fries – Tel.: 07473/4301 - sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro