

## 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: 03.02.2026 (7 Einheiten) „leider bereits ausgebucht“
- 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 17,50 Euro, Nichtmitglieder 45,50 Euro