

## Sanftes Beckenbodentraining



Der Beckenboden ist keine langweilige Muskulatur, die uns dicht hält, sondern das Energiezentrum unseres Körpers. Er richtet unsere Wirbelsäule auf, **entlastet den Rücken und verbessert die Körperhaltung**. Er hilft, Inkontinenz und sexuelle Probleme zu lösen und kann sogar den Geist beleben. Probieren Sie es aus, finden Sie den unentdeckten Schatz und profitieren Sie jeden Tag von dieser verborgenen Kraft. Bitte ein großes Handtuch mitbringen!

Kursbeginn: 03.02.2026 (7 Einheiten)

Wann: Dienstag, 09:00 – 10:00 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