BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

Um die Beckenbodenmuskulatur bis ins Alter fit und belastungsfähig zu erhalten, kann diese gezielt mit Beckenbodentraining gestärkt werden. Bei einer bereits bestehenden Schwächung der Beckenbodenmuskulatur, etwa nach der Geburt oder mit Beginn der Wechseljahre kann man so den Beckenboden wieder in Form bringen.
Das Beckenbodentraining hat viele positive Begleiterscheinungen und unterstützt die optimale Ausrichtung des Körpers.

Den Beckenbodentrainings-Kurs biete ich an für:

Junge Mütter nach dem Rückbildungskurs
Frauen mit Beginn der Wechseljahre
Frauen mit leichter Inkontinenz und
für alle die sich angesprochen fühlen.

Der Kurs 5x60 Min. findet immer 14-tägig

Mittwochs von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

in der Marienthaler Str. 17 in Eckernförde statt.
Die Kursgebühr beträgt 80,- €

Aktuelle Termine, weitere Informationen und Anmeldung unter:

PILATES & JIN SHIN JYUTSU
JENNIFER KIRSCHKE

info-jennifer-kirschke@gmx.de, www.jennifer-kirschke.de
04351/8894826