

## Beckenbodenschule mit Kinderbetreuung



### Beckenboden-Blase-Wirbelsäule

Der Mix aus Training im Alltag und individuellem Übungsprogramm für „Jung und Alt“.

Dieser Präventionskurs mit 6 Kinderbetreuungsplätzen findet Donnerstags von 10.00-11.10 Uhr statt. Er wird zu 80% von den gesetzl. Kassen bezuschusst.  
8 Einheiten a 70 Minuten

**Nächster Kursus: 21.9.2017**

**Kursleiterin: Andrea Rittich, [www.andrea-rittich.de](http://www.andrea-rittich.de)**

**Physiotherapie: Nia – Yoga – Beckenboden**

**Infos + Anmeldung: (04108) 69 32, Kosten: 120,00 €**

**6 Plätze mit Kinderbetreuung, Kosten: 40,00 €**

---

In 8 x 70 Minuten werden die Grundlagen von Beckenboden- und Wirbelsäulengerechtem Verhalten in Theorie & Praxis vermittelt. Besonderer Wert wird auf den Transfer in den Alltag gelegt. Der Kurs ist ein Präventionskurs und wird zu 80% von den gesetzl. Kassen bezuschusst. Inhalte: Körperwahrnehmung, funktionelles Beckenbodentraining, Kräftigung von Bauch-, Rücken-, und Beinmuskulatur im Liegen, Sitzen, Stehen und auch in Bewegung zu Musik.



**Hebammenpraxis im Rosengarten** / Sigrid Peek, Hebamme

Kirchenstr. 9 • 21224 Rosengarten/Nenndorf

Tel.: (04108)41 76 64 • Fax: (04108)41 76 65

E-Mail: [hebammenpraxis@ymail.com](mailto:hebammenpraxis@ymail.com) • Homepage: [www.hebammenpraxis-rosengarten.de](http://www.hebammenpraxis-rosengarten.de)