

Sende mich an

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.
Am Mühlburger Bahnhof 12

76189 Karlsruhe

zur Person
Christiane Mai

- Jahrgang 1960
 - glückliche Ehefrau
 - Mutter von 2 Kindern
 - Oma
-

- Übungsleiterin mit P-Schein in der Turnerschaft Mühlburg (Abteilung Turnen)
 - DTB Kursleiterin Beckenboden-training
 - Dozentin an der Volkshochschule Karlsruhe (Gymnastik zur Muskelkräftigung)
 - Heilpraktikerin (Klassische Homöopathie, Dorn-Breuss-Therapie, Syst. Aufstellen und Fruchtbarkeitsmassage)
-

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Bei einer Kursabsage werden Sie eine Woche vor Kursbeginn informiert. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie nicht.

Bei Anfrage von Kursen oder dem Abschluss des Vertrages verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten nach Vorgabe der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf der Geschäftsstelle oder unter www.turnerschaft-muehlburg.de/ImpressumundDatenschutz/#Datenschutz

Beckenbodentraining

**Bewegung aus der
Körpermitte**

Kurs für Frauen



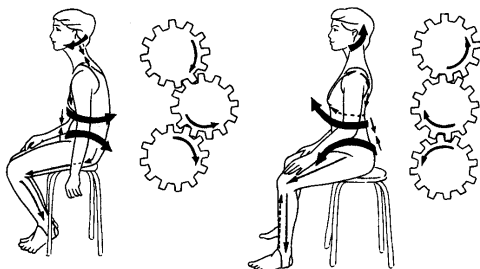
Kursleiterin: Christiane Mai



Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.

Das vitale Becken – Bewegung aus der Körpermitte

Der Beckenboden besteht aus einer Muskelgruppe, die wir leider oft völlig unbeachtet lassen. Sie kann und muss wie alle anderen Muskeln regelmäßig trainiert werden. Beckenbodentraining hilft nicht nur bei schwachem oder überstrapaziertem Bindegewebe. Insbesondere bei Harn- oder Stuhlinkontinenz sowie nach Schwangerschaften oder Unterleibsoperationen stellt das Training eine sinnvolle therapeutische Maßnahme dar. Eine kraftvolle Beckenbodenmuskulatur ist die Basis für eine aufgerichtete Wirbelsäule, für einen lockeren Gang, für mehr Leistungskraft und für ein intensives Körpergefühl in jeder Lebensphase. Wir wollen durch Körperwahrnehmungs- und Kräftigungsübungen mit anschließender Entspannung unseren Beckenboden besser kennenlernen und trainieren.



wann ?

Mittwoch 15:50 – 16:50 Uhr

10 Termine à 60 min

Kurs 2024-02

10.04. / 17.04. / 24.04. / Feiertag /
08.05. / 15.05. / Ferien / 05.06. /
12.06. / 19.06. / 26.06. und
03.07.2024

Termine ohne Gewähr

wieviele ? je Kurs

40 € (für Vereinsmitglieder)

80 € (für Nichtmitglieder)

Teilnehmer: mind. 10, max. 18

Erst mit der Überweisung der Teilnehmergebühr wird die Anmeldung gültig! Die Reihenfolge des Zahlungseingangs entscheidet über die Teilnahme!

Anmeldung und Veranstaltungsort

Turnerschaft Mühlburg, Halle 2
Am Mühlburger Bahnhof 12
76189 Karlsruhe
Straßenbahnhaltestelle Starckstr. (S5)

☎ 0721 / 55 40 31
FAX 0721 / 95 29 700
info@turnerschaft-muehlburg.de

Sparkasse Karlsruhe
BIC: KARSDE66XXX
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42
Verwendungszweck:

Beckenboden 2024-02Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs Beckenbodentraining an.

☐ Kurs 2024-02: Start: 10.04.2024

Vereinsmitglied	ja	☐	40 €
	nein	☐	80 €

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Ort

.....
Geburtsdatum

.....
Telefon für evtl. Rückfragen

Voraussetzung für die verbindliche Anmeldung

Ich überweise den Betrag an:
Turnerschaft Mühlburg
Sparkasse Karlsruhe
BIC: KARSDE66XXX
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42
Verwendungszweck:
Beckenboden 2024-02

.....
Datum / Unterschrift