



Gesundheits
Netzwerk
— Raabtal

Bodenständig

Beckenboden- und Wirbelsäulentraining
mit Victoria Brunner, BSc.

Inhalte

Ziel der Gruppe ist das spüren lernen und kräftigen aller Rumpfmuskeln mit Fokus auf dem Beckenboden, um Schmerzen und Inkontinenz vorzubeugen. Wir werden verschiedene Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen durchführen und dadurch unsere Kraft, Mobilität und Haltung verbessern.

Gruppe: geschlossene Gruppe für Frauen jeden Alters (5 bis 10 Frauen)

Dauer: 50-60 min **Einheiten:** 5

Gruppenleiterin: Victoria Brunner

Uhrzeit & Termine: 18.30 – 19.30 Uhr

Mi 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06. 2023

Ort: Bewegungsraum in der ehemaligen Sonderschule Jennersdorf
(Eingang über den Innenhof)

Adresse: Wollingergasse 1, 8380 Jennersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk / Wasserflasche, Matte

Nähere Informationen & Anmeldung

Victoria Brunner Tel: 0664 4115818

Kostenbeitrag

€ 25,00 pro Person für 5 Einheiten (mitzubringen beim Ersttermin)

Teilnahme unter Einhaltung der aktuellen Covid-Regelungen!

Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich

**Wir
begleiten
Menschen
und setzen
neue
Impulse.**
