



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

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

Gruppenleiterin: Victoria Brunner

Uhrzeit & Termine: Mittwoch von 18.30 – 19.30 Uhr

8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12.2023

Ort: Volksschule Jennersdorf - Bewegungsraum (Eingang im Innenhof)

Adresse: Wollingergasse 1, 8380 Jennersdorf

Mitzubringen: Turnmatte und Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Nähere Informationen & Anmeldung

Victoria Brunner Tel: 0664 4115818

Kostenbeitrag

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

Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich

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