



vitaprax **aktiv**

barrierefreier Zugang!

KURSANGEBOT

Beckenbodentraining ...

...für Frauen in jedem Alter

# Beckenbodentraining

Ziel ist das Vorbeugen gegen Gebärmuttersenkung und Inkontinenz, sowie Beheben und Mildern der Symptome bei Blasenschwäche. Vermittelt wird Wissen zur Ursache. Trainiert werden auch die Muskeln des gesamten Beckens, des Rückens, der Hüfte und der Oberschenkel.

## Kursinfos

Für Frauen jeden Alters geeignet.

**5 Termine, nur 60 €**  
**Immer mittwochs 19.15-20.15 Uhr**

April				Mai
04	11	18	25	02

Anmeldung u. weitere Infos per Mail, Telefon oder unter



Grötzingler Straße 18  
72631 Aichtal-Aich  
Telefon 07127 5702080  
anmeldung@vitaprax.de  
[www.vitaprax.de](http://www.vitaprax.de)

