

## BECKENBODENKURSE

Ab April – Juni 2019

**Wo: neue TSG Halle 1. OG**

Weißkirchener Weg 12,  
Zugang über den Haupteingang.

**Von: 17:00 – 18:00 Uhr**

Bitte weiter sagen, wir haben noch  
**freie Plätze** im April 19  
Wir freuen uns auf Euch!

Mit gezielten Übungen wird der Beckenboden unsere Körpermitte, gestärkt, die Körperhaltung verbessert sich. Wir beugen Beschwerden vor, schwächen diese ab, bis teilweise zur gänzlichen Abstellung. Die Sensibilisierung durch bewusstes spüren, anspannen, entspannen der Muskelgruppe, kann problemlos in den Alltag transportiert werden. Wohlbefinden, Lebensqualität steigert sich beträchtlich.

Wenn Du etwas dafür tun möchtest, melde dich spätestens bis zum 4. April 19 an.

Zuzahlung für 9 Übungsstunden beträgt 27.00 €. (3 € / Std)

Kurstermin:

Kurs	von - bis		Anmeldung bis
1	30.04.- 25.06. 19	9 X	09.04. 19 Büro, Mail, Liste

**Benötigt wird:** ein Handtuch als Unterlage, gerne ein kleines Handtuch oder Kissen für Kopf etc. Bequeme Kleidung entsprechend der Witterung, eventuell rutschfeste Socken, da barfuß geübt wird.

Hier bitte abtrennen

## Anmeldung Kurs Beckenboden

Kurs vom ..... bis.....Di 17:00 - 18:00 Uhr

Name, Vorname: .....

Straße/PLZ/Ort: .....

Telefonnummer: .....

E-Mail Adresse: .....

Geburtsdatum: .....

Sind Sie Mitglied in der TSG?

ja  nein

Mitglied-Nr.: .....

Ich nehme bereits an Übungsstunden in der TSG teil

ja  nein

Gibt es Empfehlungen für einen Kursbesuch  
von Ihrem behandelnden Arzt?

ja  nein

Datum/Unterschrift .....

Anmeldebogen kann im Vereinsbüro eingeworfen werden.

Anmeldung per Mail:

[tsg-nordwest-98@t-online.de](mailto:tsg-nordwest-98@t-online.de) oder [iris.lang@web.de](mailto:iris.lang@web.de)

Eine Anmeldeleiste liegt für Nachfolgekurse auch bei der Übungsleiterin Angelika Hübner vor. Änderungen für die Kurse behalten wir uns vor, kommen jedoch nur im Notfall zum tragen.

Rückfragen gerne bei Abteilungsleitung:

Iris Lang, [iris.lang@web.de](mailto:iris.lang@web.de)