



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---

## Beckenboden Fit

Neues Kursangebot **Neue Trainingszeit**

Bettina Talat ist im TSV Krainhagen e.V. im Bereich Präventionssport tätig. U.a. leitet Sie seit vielen Jahren die Wirbelsäulengymnastikgruppen.

Bettina Talat ist ausgebildete Krankengymnastin.



Beckenboden Fit richtet sich einerseits an Interessierte, die bereits beckenbodenbedingte Beschwerden haben und mit einem gezielten Training etwas gegen diese Probleme tun möchten, um wieder ein positives Körpergefühl zu bekommen.

Beckenboden Fit ist aber auch für diejenigen geeignet, die keine Beschwerden haben und vorbeugend trainieren möchten, um erst gar keine Probleme in diesem Bereich aufkommen zu lassen.

Nach einer kurzen theoretischen Einleitung folgt das Beckenbodentraining mit kräftigenden und entlastenden Übungen, sowie Atmungs- und Entspannungsübungen. Da wir den gesamten Körper mit einbeziehen, ist dieses Training auch ein Ganzkörpertraining.

Ein aktiver Beckenboden kann mehr und effektiver arbeiten und entlastet den Rücken. Die Kraft im Becken fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

**Der 8-wöchige Kurs startet in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Mittwoch, den 29.10.2014 um 17:15 Uhr und findet dann immer mittwochs von 17:15 – 18:15 Uhr statt. Mitzubringen sind ein kleines Kissen oder ein Handtuch.**

Mitglieder bezahlen € 22,50 Nichtmitglieder € 35,00 Die Kursgebühr kann auf eine anschließende Vereinsmitgliedschaft angerechnet werden.

Eine vorherige Anmeldung beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Email: [info@tsv-krainhagen.de](mailto:info@tsv-krainhagen.de) ist erforderlich.