

## **Beckenboden**

Sie lernen, die Funktion der Beckenbodenmuskulatur zu identifizieren und gezielt anzusteuern.

Wenn Sie die Bewegungen des Beckenbodens mit denen von Beinen, Bauch und Rücken koordinieren, entsteht geschmeidige Kraft und eine Ausrichtung der Haltung vom Zentrum her.

**Sa, 22.09.** von 10 – 16 Uhr

im **VitalZentrum Bad Tölz**, Ludwigstr.18

Kosten: € 80 / 72\* (Frühbucher bis 14 Tage vorher)

Anmeldung bei: **Ingo Herbst**, [info@herbstkrais.de](mailto:info@herbstkrais.de), tel. 089-22802464