

CANTIENICA©- Beckenbodentraining

Das Beckenbodentraining vernetzt die drei Lagen des Beckenbodens mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel. Das Becken selbst wird optimal aufgerichtet.

So entsteht ein Muskelkorsett, das die gesamte Haltung des Körpers optimiert, die Wirbel und Gelenke schützt und Verschleißerscheinungen aller Art erfolgreich vorbeugt.

Cantienica© Beckenbodentraining ist anatomisch begründet, und hilft bei Blasenschwäche, Menstruationsbeschwerden, Inkontinenz, Beckenschiefstand, Rückenschmerzen, Bindegewebsschwäche, Lymphstau uvm.

Mit dem schnellen und nachhaltig wirkenden Training verbessern Sie ihre Haltung und ihre Gesundheit. Mühelos lassen sich die Übungen in Ihren Alltag integrieren.

Jeweils 4 Kurstage pro Kurs. Als Anschlusskurs empfehlen wir Ihnen das Cantienica © Powertraining

Referentin: Gabriele Goldhorn

Termine: 08.03.-29. 03.12 (4 Termine) (Kursnr.: BLCA1)

Zeit: 10.00-11.30 Uhr

Kosten: 55,-€

Onlineanmeldung: <http://mutabor-akademie.de/anmeldung.php>

Unsere Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche im Voraus an.

MUTABOR- Akademie
Asbacherstr.33, 53783 Eitorf
Informationen unter: 02243 847 818 – 15
info@mutabor-akademie.de