

# Beckenbodenschule mit dem Tanzberger-Konzept

Trainiere das Kraftzentrum deines Körpers

## Kursziele

Ziel des Kurses ist es, den Beckenboden als elementare Stütze unseres Halteapparates kennenzulernen, seine Wahrnehmung zu schulen, seine Funktionsweisen zu verstehen und gezielte Übungen zur funktionellen Kräftigung aber auch Entspannung zu erlernen. Denn:

Nur ein wacher, reaktionsfreudiger, und gut durchbluteter Beckenboden ist in der Lage, seine Aufgaben zu erfüllen, und uns tagtäglich zu unterstützen – unter anderem stützt er die Bauchorgane, stabilisiert die Wirbelsäule und sorgt dafür, dass die Schließmuskulatur von Blase und Darm gut arbeiten kann.

## Kurszeiten

Freitags 10-11:30 Uhr  
Beginn: 08.03.2024

Das Tanzberger-Konzept®  
BeckenbodenSchule 

**Erlerne einen gesunden und bewussten Umgang mit Blase und Darm!  
Stärke deine körpereigenen Ressourcen!**

## Zielgruppe

Frauen aller Altersgruppen, die etwas für Ihren Beckenboden und damit für ihren ganzen Körper tun möchten.

## Kosten

Dieser Kurs ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention ZPP.

Eine Kostenübernahme bzw. Zuschuss durch Ihre Krankenkasse ist bis zu 80 % möglich.

Kosten Mitglieder: 90 € (10 Einheiten)

Kosten Nicht- Mitglieder 120 € (10 Einheiten)

## Kursleitung und Anmeldung

Der Kurs wird durchgeführt von Andrea Motzkus (Physiotherapeutin).

Anmeldung telefonisch oder per Mail:

0531/75145 oder info@koeki.de

