

# Beckenboden nach Benita Cantieni

## Beckenbodentraining und den Rücken



**nur mit Anmeldung bei der Kursleiterin  
Susanne Haal Telefon: 030 / 779 085 59**

Bitte beachten, **NEU NEU NEU – neue ZEITEN ab Januar 2010**

**Mittwoch von 12:30 bis 13:45 Uhr**

**Donnerstag von 20:00 bis 21:15 Uhr (Level 2)**

**Paul-Robeson-Straße 37, GELBER Kursraum**

### **Kursgebühren:**

Zuschuss der Gesetzlichen Krankenkassen von ca. 80 % möglich.

*Mehr Informationen hierzu direkt bei der Kursleiterin erfragen.*

Das Beckenbodentraining nach Benita Cantieni trainiert die inneren Schichten des Beckenbodens in Vernetzung mit den tief liegenden Muskeln der Hüfte, des Bauches und des Rückens. Es werden kleine Bewegungen mit häufigen Wiederholungen trainiert und dabei sehr auf die anatomisch korrekte Ausrichtung des Körpers geachtet, was auch bei Rückenproblemen sehr hilfreich ist. Diese Übungen sind für Schwangere genauso wie zur Rückbildung geeignet.