

## Beckenboden nach Benita Cantieni



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

**Alle Kurse sind für schwangere Frauen und für die Rückbildung geeignet.**

**Mittwoch von 13:00 – 14:20 Uhr**

**Mittwoch von 19:30 – 20:50 Uhr**

**Donnerstag von 18:00 bis 19:20 Uhr**

**Donnerstag von 19:30 bis 21:20 Uhr (Level 2)**

**KURSRAUM - Paul-Robeson-Straße 37**

### **Kursgebühren:**

130,00 Euro für 10 x (in 11 Wochen) **Krankenkassenzuschuss bis 80 % ist möglich**

110,00 Euro für den Folgekurs 10 x (in 11 Wochen) ° Einzelstunde 12,00 Euro

**Alle Kurse sind ohne Kind**

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.