Das Kompetenzzentrum in Ihrer Nähe

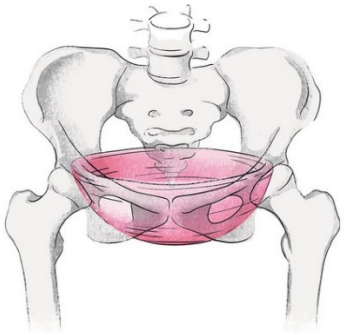
Bewegen – Berühren - Begleiten
Oberdorfstrasse 13, 6340 Baar, www.bbb-baar.ch

Beckenboden-Training

Angebot durch Pro Senectute Kanton Zug

Der Beckenboden ist ein komplexes Zusammenspiel aus Knochen, Muskeln, Sehnen und Faszien sowie faszienähnlichen Strukturen. Er schließt den Bauchraum und die Beckenorgane von unten ab. Als funktionelle Einheit stützt er die inneren Organe, sorgt für Stabilität im Rumpf und passt sich flexibel den Anforderungen des Alltags an.

Übungen zusammen ausführen, Wissen erwerben, in Alltagsbewegungen integrieren.



Leitung:	Pia Göhring Birchler, Bewegungspädagoge / Craniosakral Therapeut KT
Zeit:	Mittwoch jeweils 10.30h, Blockweise
Auskunft:	Pro Senectute Kanton Zug, 041 511 15 15