



BeBo® - Übungsabend

Üben ist ein wiederholtes Handeln, mit dem Ziel das Können zu bewahren, zu erwerben oder zu steigern. Durch stetes Üben werden Inhalte gefestigt. (Wikipedia)

Am Anfang des Beckenbodentrainings müssen wir noch ganz bewusst jeden einzelnen Muskel ansteuern. Je öfter wir üben, desto weniger Konzentration ist nötig und schließlich braucht es nur noch einen kleinen Anstoß und der Beckenboden ist automatisch dabei.

Jetzt gibt es wieder Gelegenheit zum Üben!

Bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch und schon geht es los!

Termin: Donnerstag, 13. Oktober 2022 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten:

1 Einheit á 90 min. € 18,-

Kursort:

1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:

Linie 49, 10, U3 Hütteldorfer Straße

Kursleitung und Anmeldung:

Ingrid Feuereis

Akad. Atempädagogin

Zert. BeBo®- Kursleiterin

Motopädagogin und Motogeragogin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feuereis.at

www.atemzeitraum.at