

<b>Name der Gruppe:</b>	<b>Beckenbodengymnastik für Frauen Aufbaukurs</b>
<b>Wann:</b>	Immer donnerstags
<b>Uhrzeit:</b>	11:00 – 12:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum der Sporthalle am Hasenberg
<b>Trainerin:</b>	Doris Breittfelder
<b>Zielgruppe:</b>	Teilnehmerinnen des Basiskurses, die das Beckenbodentraining intensivieren möchten. Nur mit Anmeldung an: <a href="mailto:dbreitfelder@mail.de">dbreitfelder@mail.de</a> , da Kursangebot.
<b>Voraussetzung:</b>	Die Beckenbodenmuskulatur muss angesteuert werden können.
<b>Gruppenbeschreibung:</b>	Im Aufbaukurs erweitern wir das Training des Beckenbodens und nehmen die sog. Hilfsmuskulatur dazu: Bauch, Rücken und Gesäß. Somit wird das Beckenbodentraining zum Ganzkörpertraining erweitert, die tiefe Rumpfmuskulatur (Core) steht dabei im Vordergrund. Die Übungen verbessern die Zusammenarbeit dieser Muskeln, stärken den Rumpf und sorgen für eine aufgerichtete Wirbelsäule.