



Zuhören!
Wahrnehmen!
Trainieren!



Beckenbodentraining

Ein Kurs nur für Frauen

Bitte beachten: Neue Termine!!

Wann: 4 x, montags, 16.45 – 17.45 Uhr

Daten: 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.2026

Wo: Gymnastikraum des VC Bottrop 90 e.V., Dieter-Renz Halle,
Parkstraße 47

Leitung: Gabriele Haane

Diplom Beckenboden Kursleiterin

Inhalt: Wahrnehmung und Übungen zur Kräftigung,
Entspannung und Informationen

Max. 10 Teilnehmerinnen



Sie benötigen: Bequeme Bekleidung, Getränk

Kosten: 24 Euro

(Mitglieder des VC Bottrop 90 e.V.: 15 Euro)

Anmeldung: VC Bottrop 90 e.V., Gesundheitssport

- Über die Übungsleiter*innen
- Tel.: 02041 7620776
- E-Mail: gesundheitssport@vcbottrop90.de

Teilnehmerplätze werden nach Anmelde- und Geldeingang auf dem Vereinskonto reserviert.
Reservierungsbestätigung erfolgt per E-Mail oder über die Übungsleiter*innen.

IBAN VC Bottrop 90 e.V.: Sparkasse Bottrop, DE36 4245 1220 0000 0184 57