Zuhören und Wahrnehmen!

Trainieren!

Beckenbodentraining

Ein Kurs nur für Frauen



Bitte beachten: Neuer Kurstag und Termine!!

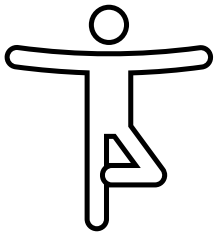
Wann: 4 x, dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr

Daten: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02.2027

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, Gymnastik und Informationen



Max. 10 Teilnehmerinnen

Sie benötigen: Bequeme Bekleidung, Sportschuhe, 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
- WhatsApp (keine Anrufe): 015757917467



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