PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Fortbildung PS LU; Beckenboden – spüren, kräftigen und entspannen

Wie können wir den Beckenboden abwechslungsreich und wirkungsvoll in unsere FitGym-Lektionen einbauen, nehmen die Muskulatur des Beckenbodens genauer unter die Lupe und lernen ihre Bedeutung und Funktion kennen. Gemeinsam erarbeiten wir praktische Übungen und Ideen, wie sich das Beckenbodentraining wirkungsvoll und abwechslungsreich in unsere fitgym-Lektionen integrieren lässt.

Angebot:	27-0-86011-895
Termine:	12.06.2027 - 12.06.2027 1 x Sa 09:00 - 12:00
Leitung:	Melanie Tresch
Ort:	Turnhalle St. Georg, St.-Georg-Strasse 6, 6210 Sursee
Treffpunkt:	Untere Turnhalle St. Georg, Sursee
Kosten:	CHF 0.00
Hinweise:	Verbindlich Anmeldung.

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Maihofstrasse 76 – 6006 Luzern – Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch – lu.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH86 8080 8005 7958 7261 9