

Beckenboden- Gymnastik Kurs

Wunderwaffe Beckenbodengymnastik

Um die Beckenbodenmuskulatur bis ins hohe Alter fit zu halten bietet dieser Kurs eine perfekte Möglichkeit. Viele effektive Übungen können ganz ohne Hilfsmittel durchgeführt werden.

Mitgebracht werden sollte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, bequeme Kleidung und ein Kaltgetränk.

Kosten: pro Teilnehmer 39,00€

Datum:

28.10.2020, 18:00 – 19:00 Uhr
(wöchentlich 6 Termine)

Ort: Mehrgenerationenhaus Senfkorn,
Wilsumer Str.2 in Emlichheim

Anmeldung: Dietlind Stegink (Tel.: 05943/98589-0)
oder info@mgh-senforn.de



**Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gemeinnützige GmbH**

Wilsumer Straße 2, 49824 Emlichheim
Büro: 05943 - 9 85 89 - 0
Fax: 05943 - 9 85 89 - 22

www.mgh-senforn.de
info@mgh-senforn.de



Mehr
Generationen
Haus

SENFKORN