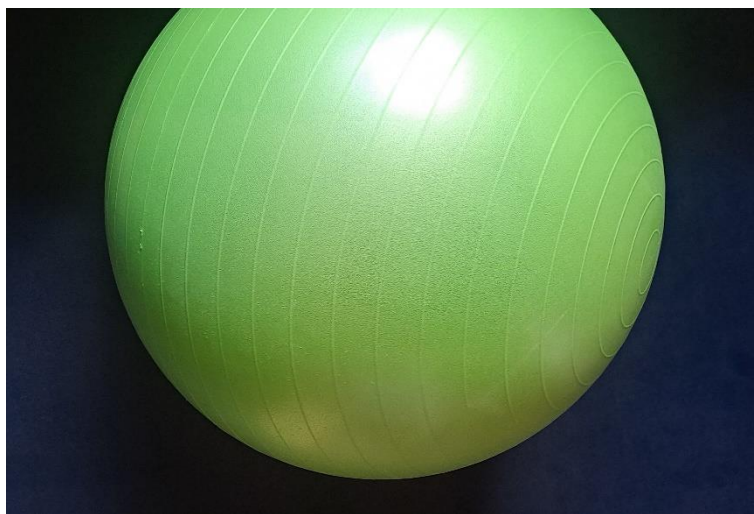


Funktionelles Beckenbodentraining mit Eva Stommel



Übungen für alle drei Beckenbodenschichten,
Mobilisations-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen
für bessere Körperwahrnehmung;
Bitte Matte u. Pezziball (wenn vorhanden) mitbringen.
Legere Kleidung tragen und genügend Wasser trinken ...



Montag, 14.10.2024, 19.00 – 20.00 h
Kath. Tageseinrichtung St. Severin
(Mucher Str. 1 in Ruppichteroth)

Beitrag: 10,-€; 6 bis 10 Teilnehmer - nur mit Anmeldung:
02295 5115; kita.severin.ruppichteroth@erzbistum-koeln.de