

Ein starkes Team: Beckenboden und ISG (Iliosakralgelenk)



Kurs mit Doris Eberl, Gesundheits- und Rückentrainerin

Ein aktiver starker Beckenboden und ein schmerz- und blockadefreies freies ISG sind die Voraussetzung für ein gesundes Wohlempfinden und eine aufrechte Haltung. Dieser Workshop eignet sich sowohl für Frauen als auch für Männer jeden Alters. Durch spezielle achtsame Übungen für den Beckenboden sowie das ISG lernen Sie diese Bereiche besser kennen. Zusammen werden wir die jeweilige Muskulatur, Faszien, Sehnen und Bänder aktivieren, stärken und dehnen.

Wann: 21.3.2020 von 13.00 – 17.00 Uhr

Wo: Physiocenter Trudering, Zehntfeldstr. 240b, Eingang u. Parkmöglichkeit Hugo-Lang-Bogen, 81825 München

Kosten: 69.- € (incl. Getränke, Snack und Übungs-Handout)

Anmeldung und Info unter: www.de-mentalcoach.de,
info@de-mentalcoach.de, Mobil: 0172 1035494,
oder direkt in der Praxis Peilstöcker

Bitte mitbringen: gute Laune, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, falls vorhanden eigene Blackroll und kleine Massagebälle.

