



**Südtiroler
Bäuerinnenorganisation**

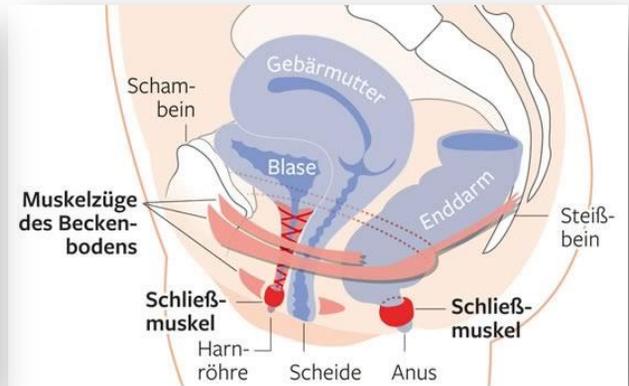
Ortsgruppe Welschnofen

AUF ENTDECKUNGSREISE ZUR KÖRPERMITTE

Wissenswertes über unser Kraftzentrum **Beckenboden**
„bewegender“ Vortrag von und mit **BeBo®** Kursleiterin
Alexandra Stadler

Ort: Bibliothek, Welschnofen - Romstraße

Datum: Samstag, 21. November 2015 – 19.00 h



Es geht um folgende Themen des Beckenbodens:

Anatomie mit Muskelaufbau, Unterschied Mann / Frau, Aufgabenbereich, Reflexzonen, Informationen über Problembereiche, Funktion der Blase, Inkontinenz und Deszendenz (Organsenkung), Training, Alltagsübungen



In Zusammenarbeit mit der
Bibliothek Welschnofen

Eintritt frei!

