



SV Seligenporten e. V. · Zum Sportpart 1 · 90602 Seligenporten



Die Fitnessabteilung des SV Seligenporten bietet an:

**Beckenbodenworkshop 25.10.2025, von 14:00 Uhr – 16:00 Uhr,
in der Gymnastikhalle des SV Seligenporten**

Workshop: „Mein Beckenboden im Alltag“

Das zweistündige Training kostet 20,-- € und richtet sich an Frauen jeden Alters.

Der Beckenboden ist die verbindende Muskelstruktur in unserer Körpermitte. Gestärkt unterstützt er die Aufrichtung, dein Training und den Alltag.

Dich erwartet:

Kurze Theorie : Sitz und Funktion der Muskelgruppe

Intensive Übungen :

- den Muskel erspüren
- bei jeder Sportart dazunehmen
- im Alltag automatisch mitnehmen (Routine entwickeln)

Bitte mitbringen: Matte, größeres Handtuch, Block und Stift

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Interessierte wenden sich bitte an: **Lydia Meyer, Mobil: 0151
23982634**

- begrenzte Anzahl von Plätzen