



Beckenboden-Gymnastik - immer mittwochs, jeweils 10 x 90 Minuten

- 1. Halbjahr = 2 Kurse Januar bis Mitte Juni**
2. Halbjahr = 1 Kurs Mitte September bis Anfang Dezember

Die Kurse beinhalten das Training der Tiefenmuskulatur, Beckenbodenmuskeln, Propriozeptoren, Faszien sowie spiraldynamische Übungen.

Koordination, Beweglichkeit und Gelenkigkeit werden verbessert und die zur Schwäche neigenden Muskeln werden gekräftigt und gedehnt.

Stundenaufbau: Einstimmung, Hauptteil, Entspannung/Ausklang

08.30 Uhr Trainingssaal Tanzclub Rot-Weiß, Celler Straße 97, Soltau

10.15 Uhr Trainingssaal Tanzclub Rot-Weiß, Celler Straße 97, Soltau

17.45 Uhr Gymnastikraum/OG, Hermann-Billung-Schule, Berliner Platz 3, Soltau
- nur zur Info -

10 x 90 Min 60,-- € in bar am ersten Trainingstag oder Überweisung

Überweisung: Sportverein Soltau Vermerk: **BeBoGym Vormittag bzw. Abend**
Kreissparkasse Soltau IBAN: DE51 2585 1660 0000 1586 18
BIC: NOLADE 21 SOL

Es werden benötigt: Sportkleidung
Gymnastik-Matte
Socken mit Noppen - keine Sportschuhe
normales Handtuch - zum Unterlagern bzw. als Sporthilfe
kleines Kissen - zum Unterlagern von Kopf bzw. Becken

Wir arbeiten mit: Golfball / Tennisball
Igel/Noppenball - mit / ohne Nadelventil
Thera-Band - mind. 200 cm lang, besser länger

Brasil
Rubber-Band
Redondo-Ball
Ballkissen } - nicht unbedingt erforderlich,
besitzen aber fast alle Sportler

Am Ende des jeweiligen Kurses wird eine Bescheinigung über den Kursbeitrag und die Teilnahme ausgehändigt.

Kurse sind nicht mehr bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet. Zu großer Aufwand! Einige Krankenkassen bezuschussen jedoch weiterhin die Kurse.