



SARAH LUCKE

om-site.com

Gesundheit & Bewegung im Hanseviertel

TAG DES BECKENBODENS

Für Jung und Alt zum Kennenlernen

12:30 – 13:30	Beckenbodentraining nach der Schwangerschaft	Frederike Böttger
14:00 – 15:00	Beckenboden: Theorie und Meditation	Sarah Lucke
15:30 – 16:30	Fasziales Beckenbodentraining (Bodybliss)	Silke Gentz

Ein intakter Beckenboden ist Voraussetzung für **Gesundheit und Wohlbefinden**. Oftmals ist eine Schwäche des Beckenbodens Ursache für diverse Beschwerden, wie z.B. Schmerzen im unteren Rücken und Inkontinenz. Mit diesem Beckenboden-Tag möchten wir darauf aufmerksam machen, informieren und **Möglichkeiten zur Verbesserung und Intakthaltung des Beckenbodens** aufzeigen.

Samstag 29.09.2018 12:00 – 17:00 im loulan

- Alle Angebote für Jedermann geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig
- Du brauchst: Leichte Kleidung, Wasser zum Trinken, ein großes Handtuch
- Kennlernpreise: ein Kurs 8€ zwei Kurse 15€ alle drei Kurse 20€
- Für alle Teilnehmer des Beckenbodentages ist an diesem Tag die klassische loulan 10er-Karte 10% günstiger als sonst (also 108€ statt 120€)
- 'Freundinnen Special': Wenn du eine Freundin mitbringst, zahlt Ihr beide 2€ weniger
- **Kontakt und Anmeldung unter info@loulan.de und 04131 / 605 24 00**

Wir freuen uns auf dich!!!
Frederike Sarah & Silke

Lübecker Str. 123 • Lüneburg • 04131 6052400

www.loulan.de