

# Neue Kurse 2023

## Beckenboden-Training an 4 Abenden

Ja, auch Männer haben einen Beckenboden!

Was hat das mit Ihnen zu tun? Viel, sofern Ihnen folgende Dinge bekannt sind: tiefer Rückenschmerz, tröpfelnder Toilettengang, permanentes nächtliches Aufstehen, unangenehme Folgen beim Heben/ längeren Gehen, eine Prostata-OP steht bevor, wenig Ausdauer beim Liebesleben etc....

Braucht es wirklich erst eine Prostata- Veränderung, damit Ihre Aufmerksamkeit auch auf eine der wichtigsten Muskelschichten im Körper gelenkt wird?

Treffen Sie sich mit Männern, die wie Sie mehr wissen wollen und lernen Sie gemeinsam neue Trainingsmöglichkeiten kennen.

Bitte bringen Sie ein GROSSES und kleines Handtuch sowie dicke Socken mit.

### Grundkurse an 4 Abenden

Grundkurs 1:	donnerstags 09.03 - 30.03.2023	16:00 – 18:00 Uhr
Grundkurs 2:	donnerstags 15.06. - 06.07.2023	16:00 – 18:00 Uhr
Grundkurs 3:	donnerstags 09.11. - 30.11.2023	16:00 – 18:00 Uhr

Kosten je Grundkurs                      120,00€ (8ÜE)

Ort                      Praxis-und Seminarhaus Traute Steen, Mönkhofer Weg 128, 23562 HL

**Dieser Kurs ist förderfähig durch die Krankenkasse nach §20 Abs. I SGB V.**

**! Bitte beachten Sie das Hygienekonzept des Praxis- und Seminarhaus Traute Steen !**

# Refresher Kurs

Hoch motiviert und mit guten Vorsätzen aus dem Grundkurs nach Hause gegangen.  
Und nun stellen Sie fest, dass der Übungszettel ein großes Fragezeichen ins Gesicht zaubert.  
Vielleicht sind Sie auch nur neugierig, ob sich etwas Neues zum Thema Beckenboden ergeben hat?  
Oder Sie brauchen einfach einen „Schubs“, um die Regelmäßigkeit des Übens wieder voranzubringen?  
Egal wie oder was, lassen Sie uns die 2 Stunden nutzen, um wieder Spaß am Beckenbodentraining zu finden!!

Bitte bringen Sie ein GROSSES und kleines Handtuch sowie dicke Socken mit.

Refresher

Samstag 25.02.2023 09.00 - 11.00Uhr

Samstag 07.10.2023 09.00 - 11.00Uhr

Kosten 35,00 €

Ort Praxis-und Seminarhaus Traute Steen, Mönkhofer Weg 128, 23562 Lübeck

**!bitte beachten Sie das Hygienekonzept des Praxis-und Seminarhaus Traute Steen!**