

**CANTIENICA-Beckenbodentraining Schnupper-Workshop**

**Die intelligente Fitness. Der Beckenboden wird zum Nabel der Gesundheit, Haltung, Kraft und Beweglichkeit**

* Optimales Aufrichten des Beckens lässt ein Muskelkorsett entstehen. Das gut trainierte Powerbecken hat somit einen Einfluss auf die ganze Körperhaltung
* anatomisch richtig trainiert ist die Beckenbodenmuskulatur ein wertvoller Schutz vor Organsenkungen.
* Bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Fehlhaltungen aller Art
* Wirbelkörper und Gelenke werden geschützt.

**Samstag, 16. Januar 2021, von 9 – 11 Uhr, € 60,-**