



## Dein Fundament fürs Leben: Beckenboden Basics meistern

Der Beckenboden ist eine Gruppe von Muskeln und Bindegeweben, die den unteren Bereich des Beckens abschließen. Er unterstützt wichtige Organe wie Blase und Darm und spielt eine zentrale Rolle für deine Körperhaltung und inneren Halt. Eine starke Beckenbodenmuskulatur kann dazu beitragen, die Kontrolle über Blasen- und Darmfunktionen zu verbessern und sexuelle Empfindungen zu verstärken. Durch gezielte Aktivitäten kannst du die Beckenbodenmuskulatur stärken und so dein Wohlbefinden und deine Lebensqualität positiv beeinflussen. Es ist wichtig, bewusst auf diese tief liegenden Muskeln zu achten und sie in deinen Alltag zu integrieren.

**dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr**

**Termine: 10 x 60 Minuten ab 24.09.2024**

**Kursleitung: Gina Schick, B-Lizenz Gesundheitssport, Rehasport Orthopädie, Krebsnachsorge u.v.m.**

**Wo: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal, Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz-Mombach, Eingang rechts am Gebäude entlang, 2. Tür**

**Kosten: Vereinsmitglieder 55,00 Euro / Nichtmitglieder 106,00 Euro**

**Mitzubringen: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung**

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.



**Mombacher  
Turnverein 1861 e. V.**



Dein Sport. Dein Verein.

Anmeldung über  
[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de) -  
Kursangebote