

Turngemeinde Osthofen

Gymnastik für den Beckenboden!



Wir lernen unseren Beckenboden wahrzunehmen, die Anspannung und Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur und das becken schonende Verhalten im Alltag.

Der Kurs (10 Kursstunden) startet am 11.1.18 von 10:15-11:15 Uhr in der Carl-Schill Turnhalle (Carlo-Mierendorff-Str. 10) in Osthofen.

Anmeldung und Information:

Gabi Naumann Telefon: 0176-30774530

oder Mail: gabi.naumann@tg-osthofen.de

Kosten: TGO- Mitglieder € 20.- , Nichtmitglieder € 60.-