

# Funktionsgymnastik



speziell für  
Beckenboden

## Inhalt der Stunde

Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.

Verbesserung der Wahrnehmung von  
Beckenboden, Haltung und Atmung.

Anatomie und Funktion des Beckenbodens  
und Beckens.

Einfluss der Atmung und Haltung auf den  
Beckenboden.

Risikofaktoren für den Beckenboden im  
Alltag und integrieren des aktiven  
Beckenbodens in den Alltag.

Ab dem 06.07.2021

Dienstags 12:00 - 13:00 Uhr

Sportzentrum Sültenweg

Nur mit gültiger ärztlicher Verordnung für  
Funktionsgymnastik

Übungsleiterin: Christel Aepler

## Wann, Wo und Wie?

Bitte melden Sie sich unter Tel.: 04131 – 749000  
oder per Mail unter [info@vfl-lueneburg.de](mailto:info@vfl-lueneburg.de) an