

Christina und Andreas M. Bertram
Dipl. Physiotherapeuten

Beckenboden-Fit (BeBo-Fit)

Im BeBo-Fit steht neben fundierter Wissensvermittlung das **gezielte Kennenlernen**, **Kräftigen** und **Entspannen** Ihres Beckenbodens im Mittelpunkt. Sie lernen, wie Sie Ihren Beckenboden vor unnötigen Belastungen schützen und stärken können. Ein gesunder Beckenboden wirkt sich positiv auf den **Rücken**, die **Haltung** und das **Wohlbefinden** aus.

Ziele des Kurses

- Stärkung des Beckenbodens sowie der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Haltung
- Zusammenspiel von Beckenboden, Atmung und Haltung erlernen
- Alltagsintegration und Prävention

Kursinformationen

Jeweils am **Montag 09.00 - 10.00 Uhr**

Und am **Donnerstag 10.15 - 11.15 Uhr**

Kursleitung: **Anita Joray**, Dipl. Bewegungspädagogin & Bebo®-Kursleiterin

Kurskosten

Gymnastikabo für 12 Monate

CHF 1'045.-

Gymnastikabo mit Sommerpause

CHF 915.-

(während Schulsommerferien BS)

Kursort

DIE INSEL

Leonhardsstrasse 53

4051 Basel

www.dieinsel.ch

Anmeldung: Gerne beraten wir Sie per Telefon unter **061 272 75 95**
oder per E-Mail fitness@dieinsel.ch