



Hatzter Sportverein e.V.



Cantienica®- Körper in Evolution



Einführung in die Methode – Beckenbodentraining **Samstag 27.01.24 10:00 bis 13:00 Uhr**

Unser Beckenboden schützt und stützt unsere Organe. Er ist aber noch so viel mehr. Er bildet das Fundament unserer körperlichen Struktur und nimmt damit großen Einfluss auf unsere Bewegungsmöglichkeiten.

Dank der Cantienica®-Körper in Evolution Methode bietet sich die Möglichkeit die Vernetzung der gesamten Tiefenmuskulatur des Körpers mit dem Beckenboden im Zentrum zu erfahren. Nicht nur zur Prävention von Blasenschwäche oder als Unterstützung bei Inkontinenz, sondern in deinem Alltag, im Beruf und im Sport.

Die Teilnahme am Cantienica®-Training erfolgt auf eigene Verantwortung und setzt voraus, dass der Teilnehmer in gesundheitlich guter Verfassung ist. Körperliche Beschwerden sind der Lehrkraft im Voraus mitzuteilen. Der Teilnehmer wurde ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der angebotene Kurs kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlungen ist.

Alles in Kürze:

Wo: Im Gymnastikraum des Hatzter SV (Hatzte, Neue Str. 4)

Wann: 27.01.24 10 – 13 Uhr

Verpflegung: Getränke und Obst stehen gegen eine kleine Spende bereit

Teilnehmer: mind. 6, max. 10

Kosten: € 45,00

Zahlung: Zahlung des Beitrages bitte vorab per Überweisung auf Konto Melanie Linow
IBAN: DE90 29152550 0003 0144 79 BIC: BRLADE21SHL Sparkasse Scheeßel

Verwendungszweck: „Cantienica 27.01.24 + Name“

Anmeldung bis spätestens 15.01.2024 an:

mtlinow@hotmail.com 0174 7280275 (Melanie Taran Kaur Linow)

hatzter-sportverein@gmx.de 04286 926930 (H. Gerken)

Hatzter Sportverein e.V.

www.hatzter-und-ehestorfer-vereine.de www.facebook.de/Hatzter

Mail: hatzter-sportverein@gmx.de