

# Outdoortraining – FOKUS BECKENBODEN

**21. Mai 2025 – 16. Juli 2025 (ohne 18.06.2025)**

**Gemeinsames Training motiviert und macht Spass!**








Mit funktionellen Ganzkörperübungen stärken wir nicht nur unseren Beckenboden, wir trainieren ausserdem unsere Haltung, die Rumpfstabilität, die Kraft unserer grossen Muskelgruppen wie Beine und Rücken, die Koordination, sondern auch unsere Ausdauer.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer in jedem Alter, welche ihren Körper, insbesondere aber den **BECKENBODEN**, an der frischen Luft trainieren wollen. Der Kurs vermittelt dir wertvolle Tipps und wichtige Informationen rund um den Beckenboden.

Voraussetzungen sind: zügiges Gehen und Bodenübungen müssen machbar sein

## Allgemeine Informationen

---

-  **wann: mittwochs**
-  **Zeit: 08:30 Uhr – 09:30 Uhr**
-  **Kosten: CHF 160.- (8x)**
-  **Treffpunkt: vor dem Praxiseingang an der Hauptstrasse 88, in Escholzmatt**
-  **Mitbringen: Handtuch, Trinkflasche**
-  **das Training findet vorwiegend draussen statt, deshalb ist wetterfeste Kleidung Voraussetzung**
-  **Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**

**INFOS UND ANMELDUNG UNTER  
Telefon 041 486 22 12 oder unter  
E-Mail [escholzmatt@physiokipfer.ch](mailto:escholzmatt@physiokipfer.ch)**

*starting soon!*

