



Beckenbodenfitness & Pilates

Ziele & Vorteile

Stabilität

Entlastung der Wirbelsäule und
Vorbeugung von Rückenschmerzen

Gesundheit

Gezieltes Training zur Vorbeugung oder
Linderung von Beckenbodenschwächen

Wohlbefinden

Verbesserung von Koordination, Haltung
und Stressabbau

Zielgruppe

Für Frauen und Mamas, die sich wieder
frei, sicher und kraftvoll in ihrem Körper
bewegen wollen.

Der Focus liegt auf den Aufbau der
Tiefenmuskulatur (Beckenboden, unterer
Rücken, tiefer Bauch).

Sanftes und hocheffektives Training, das
auf Einsteigerinnen zugeschnitten ist!

Beckenbodenfitness & Pilates für Anfänger

Termine:

dienstags, 01.09. - 20.10.2026 - 10:00 - 11:00 Uhr (8x)

oder

donnerstags, 03.09. - 22.10.2026 - 19:30 - 20:30 Uhr (8x)

Kursgebühr: 98,-- €
(Kleingruppen - max. 8 TN/Kurs)

Kursraum: Dr.-Willem-Pies-Straße 8 - Uedem

Anmeldung bis 27.08.26

Kursleitung: Mechtild Sanders-Druyen

med. Fitnesstrainerin & Pilates-Trainerin

Ich beantworte gerne
Fragen auch per
WhatsApp!

Ich freue mich auf euch!



Kontakt & Anmeldung

0 28 25 - 15 91 oder WhatsApp



info@mechtild-sanders.de



www.mechtild-sanders.de

