



Special Kurs

BECKENBODEN GYMNASTIK (1H)

**Stärke dein Körperzentrum und gewinne
mehr Halt, Balance und Wohlbefinden!**

In diesem März-Special erfährst du:

- 💪 Wie du deinen Beckenboden bewusst im Alltag aktivierst
- 🧘♀️ Übungen für Alltag, Sport, als Routine oder zur Entspannung
- 💬 Tipps für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung



- **einmalig im März 2026**
- **Privatzahlung: 10€ Kursgebühr**
- **Parkplatz direkt im Gelände**
- **Turnhalle Carolabad, Riedstraße 32,
09117 Chemnitz - Rabenstein**

**07. MÄRZ 2026
UM 11.00 UHR**

AKTIV MIT JULIA
Julia Voigt



015207957976



AKTIVMITJULIA@ICLOUD.COM

