



## InBalance

Durch die Stärkung der Körpermitte erlangen wir körperliches und seelisches Wohlbefinden. Unser Powermuskel (Beckenboden) ist ein ganz wichtiger Muskel, da er verschiedene Funktionen erfüllt. Er sollte stark sein, um die inneren Organe zu stützen und sollte sich auch bei verschiedenen Gelegenheiten öffnen können.

Wenn der Beckenboden gut entwickelt ist, vermittelt er uns ein Gefühl von grösserer Kraft, Sicherheit, Vitalität, gesteigertes Selbstbewusstsein, Lustgewinn und ein positiveres Lebensgefühl. Wir werden ausgeglichener und es stellt sich ein besserer gesundheitlicher Zustand ein. Beckenbodengymnastik gleicht Haltungprobleme aus und hilft nachweislich bei diversen Rückenproblemen.

Ziel des Kurses ist, dir Informationen über die Funktionsweise des Beckenbodens zu geben. Weiterhin bist du nach kurzer Zeit in der Lage, Übungen individuell selber zu Hause auszuführen.

### **Kursleitung:**

Unsere Kurse werden ausschliesslich von Fachpersonal geleitet.

### **Durchführung:**

Lektionen à 50 Minuten

### **Teilnehmerzahl**

Maximal 10 Teilnehmerinnen

### **Kosten**

Kombination mit Trainingsabo: Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen)

Kurse-Abo: Fr. 590.- (Zugang zu allen Kursen)

10er-Abo: Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen) 6 Monate gültig

(Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, ob sie die Kosten oder einen Kostenanteil übernimmt)

### **Anmeldung**

Am Empfang von Physio Training Buchs oder unter Telefon 062 822 68 09

[www.physiotrainingbuchs.ch](http://www.physiotrainingbuchs.ch), Rösslimattstrasse 40, 5033 Buchs/AG, 062 822 68 09