

# *Stabilisation und Kräftigung*

## **Beckenboden-Fit**

Finde zu einer stabilen Körpermitte und Körperhaltung.

Beckenboden-Fit ist Dein Workout für einen starken Beckenboden und perfekt geeignet zur Verringerung einer entstandenen Rectusdiastase.



**Beckenboden-fit**



Speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt.

## Beckenboden-Fit

**ist Dein Workout für einen starken Beckenboden und perfekt geeignet zur Verringerung einer entstandenen Rectusdiastase.**

Beckenboden-Fit ist perfekt für alle Frauen. Im relativ bewegungsarmen Alltag kommt es zu Dysbalancen und Instabilitäten in unserem Körper, welche häufig zu Haltungsschäden und Rückenbeschwerden führen. Gezielte Kräftigungen sowie Übungen zur Verringerung einer entstandenen Rectusdiastase sollen die Körpermitte wieder stabilisieren und zu einer aufrechten Körperhaltung beitragen. Hier trainierst Du mit Gleichgesinnten in der Gruppe. So hat der innere Schweinehund keine Chance und Du lernst ganz nebenbei andere Frauen kennen.

### Beckenboden-Fit bietet viele Vorteile:

- > stärkt Deinen Beckenboden
- > führt zu einer Reduzierung der Rektusdiastase
- > stabilisiert Deine Körpermitte
- > verbessert nachweislich Deine Haltung
- > Verminderung von Beschwerden im Alltag

### Kurszeiten:

Aktuelle Zeiten unter [www.fit-für-2.de](http://www.fit-für-2.de)

### Treffpunkt:

FEM Family, Kahlaische Str. 31,  
Straßenbahnhaltestelle Mühlenstraße



**Jetzt anmelden.**

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

**Anmeldung unter [www.fit-für-2.de](http://www.fit-für-2.de)**

Fit-für-2 GmbH

Daniela Adler, Kahlaische Straße 31, 07745 Jena

Telefon 0179 - 77 19 555