

# KURSPROGRAMM

Stand: September 2023

## Beckenboden Grundkurs

am Vormittag (8x x 75min.)

am Abend (8x x 75min.)

dienstags ab 12.09.2023 **9.15 - 10.30 Uhr**

donnerstags ab 14.09.2023 **17.30 - 18.45 Uhr**

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** 161 € incl. Begleitbuch „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“

Frühbucher bis 31.08.2023 150 €, Überweisung zählt als Anmeldung.

Themen im Grundkurs sind:

Aufgaben und Funktion des Beckenbodens - Schulung der Wahrnehmung - Kräftigen und entspannen - Integration in den Alltag - Überbelastungen erkennen und vermeiden

Beckenbodentraining nach dem **BeBo-Konzept**

Kursgebühr beinhaltet Begleitbuch „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“

Haben Sie Fragen? Zögern Sie nicht und melden Sie sich unter den angegebenen Kontaktdaten.

## Beckenboden Treff

Einstieg jederzeit möglich

donnerstags **19.00 - 20.00 Uhr**

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** Einzelpreis für 60min 15 €

Tertialkarte (Sept.-Dez. 2023) mit 13 Einheiten 130 €

10er Karte (Sept.2023 - Juli 2024) 120 €

Voraussetzung ist ein BeBo Grundkurs, Mindestteilnehmerzahl 4

Eine Änderung der Kurszeit ist nach Bedarf möglich.



### Anmeldung erforderlich

Bei einer Teilnehmerzahl von weniger als 4 Personen muss der Kurs ausfallen.

### Bitte zu jedem Kurs mitbringen:

Bequeme Kleidung, ein Handtuch, rutschfeste Socken.

**Martina Emmel** - 07348 93 63 39 - mail@emmelino.de

Hadergasse 4

89129 Hörvelsingen

**emmelino.de**

**emmelino**  
Raum für Bewegung und Musik

# KURSPROGRAMM

Stand: September 2023

ab Mo., 12.09.2023

## **Bewegung ist mehr als Sport**

**montags 18.45 - 19.45 Uhr** 12 x

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** 144 €

Erhalten und Trainieren des aktuellen Bewegungsapparates, Koordination, Gleichgewicht.  
Erwerben neuer Bewegungsmuster. Anregung der allgemeinen Vitalität, was langfristig auch zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins und der geistigen Beweglichkeit führt.

## **Männer Vital**

ab Mo., 12.09.2023

**montags 20.00 - 21.00 Uhr** 12 x

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** 144 €

Training von Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.  
Erwerben neuer gelenkschonender Bewegungsmuster, Übungen für einen aktiven Rücken im Berufsalltag.

**Anmeldung erforderlich** Bei einer Teilnehmerzahl von weniger als 5 Personen muss der Kurs ausfallen.

**Bitte zu jedem Workshop mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein Handtuch, dicke Socken.

**Martina Emmel** - 07348 93 63 39 - mail@emmelino.de

Hadergasse 4

89129 Hörvelsingen

emmelino.de

**emmelino**  
Raum für Bewegung und Musik