

# KURSPROGRAMM

Januar - März 2026

01/2026

## Bewegung ist mehr als Sport

ab Januar 2026

**freitag** 18.45 - 19.45 Uhr 09.01.2026

**montags** 18.45 - 19.45 Uhr 19.01, 26.01.2026

19.15 - 20.15 Uhr 02.02, 09.02, 23.02, 02.03, 09.03, 23.03, 30.03.2026

**Bitte neue Kurs-Zeiten beachten**

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** 120 €

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. Kommen Sie doch mal zu einer Probestunde vorbei.

## Beckenboden Grundkurs

ab Januar 2026

nach dem BeBo-Konzept

NEUER KURSBEGINN ab Mo, 19.01.2026

7 Einheiten à 90 Minuten

**montags:** 17.00 - 18.30 Uhr 19.01, 26.01.2026

16.00 - 17.30 Uhr 02.02, 09.02, 23.02, 02.03, 09.03.2026

**Kursleitung:** Martina Emmel

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

**Frühbucher-Rabatt:** bis 10.01.2026 150 €

(Anmeldung ist erst mit Überweisung der Kursgebühr gültig)

Aufgaben des weiblichen Beckenbodens, Wahrnehmungsschulung und funktionelles Training für Frauen und Alltagsintegration. Prävention und regelmäßiges Training verhindert und lindert Senkungsbeschwerden. Auch Schwierigkeiten mit Blasen- und Darmfunktion können wirkungsvoll gelindert werden. Bitte sprechen Sie mich darauf an.

### **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.

### **Bankverbindung:**

Raiffeisenbank Niedere Alb e.G. IBAN DE06 6006 9066 0205 3270 01



**Martina Emmel** - 07348 93 63 39 - [mail@emmelino.de](mailto:mail@emmelino.de)

Hadergasse 4  
89129 Hörlingsen  
[emmelino.de](http://emmelino.de)

**emmelino**  
Raum für Bewegung und Musik

# KURSPROGRAMM

Januar - März 2026

01/2026

## Beckenboden Training morgens

ab Februar 2026

**Ger Block** ab Do 05.02.2026

**donnerstags 9.15 - 10.15 Uhr** 05.02, 12.02, 26.02, 05.03, 12.03, 19.03.2026

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** 72 €

**Einzelpreis:** für ein Training 15 €

Voraussetzung ist ein BeBo Grundkurs, Mindestteilnehmerzahl 5

Eine Änderung der Kurszeit ist nach Bedarf möglich.



## Beckenboden Training abends

ab Januar 2026

**freitag 17.15 - 18.15 Uhr** 09.01.2026

**donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr** 15.01, 22.01, 29.01.2026

**montags 18.00 - 19.00 Uhr** 02.02, 09.02, 23.02, 02.03, 09.03, 23.03, 30.03.2026

**Bitte neue Kurs-Zeiten beachten**

**Kursleitung:** Martina Emmel

**Kursgebühr:** 132 €

**Vorteilspreis** Buchung bis 05.01.2026 **110€**

Voraussetzung ist ein BeBo Grundkurs, Mindestteilnehmerzahl 5

Eine Änderung der Kurszeit ist nach Bedarf möglich.



**Auch Trainings-Kurse können nur mit einer ausreichenden Anzahl an Teilnehmerinnen stattfinden.**

**Deshalb:**

**Bitte anmelden!**

**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.

**Bankverbindung:**

Raiffeisenbank Niedere Alb e.G. IBAN DE06 6006 9066 0205 3270 01

**Martina Emmel** - 07348 93 63 39 - [mail@emmelino.de](mailto:mail@emmelino.de)

Hadergasse 4  
89129 Hörlingsen  
[emmelino.de](http://emmelino.de)

**emmelino**  
Raum für Bewegung und Musik