

BECKENBODENZEIT

Beckenbodentraining für Frauen - alltagstauglich, wirksam, humorvoll. Übungen für Alltag & Training MIT und nicht gegen deinen Beckenboden.

Tag & Uhrzeit:

Dienstag 09:00 -09:50

Termine:

Schnuppertraining am 15.09.26 um 09:00 (nur mit Voranmeldung)

22.09.26	29.09.26	06.10.26	13.10.26	20.10.26	03.11.26	10.11.26
17.11.26	24.11.26	01.12.26	15.12.26	22.12.26	12.01.27	19.01.27
26.01.27						

Falls ein Termin unerwartet abgesagt werden muss (z.B. Krankheit der Trainerin, Raumsperre wegen Gebrechen,...) wird dieser am **Ersatztermin** (oben grau) nachgeholt. Halte dir diesen Termin daher bitte frei.

Ort:

[Gemeinschaftspraxis Lernraum](#)

Heinrich-Waßmuth-Straße 8/2/5
2380 Perchtoldsdorf

Kursgebühren:

- **€ 308**
- Zu überweisen nach Rechnungserhalt (Barzahlung auf Anfrage)
- Informationen zu Zahlungs- & Stornobedingungen findest du hier: [AGB](#) (ab Punkt 4.)

ANMELDUNG:

- <https://www.martinalichtblau.at/kursanmeldung/>
- Falls Online-Anmeldung bei dir gar nicht möglich ist, melde dich bitte bei mir.

Mitzubringen:

- Sportgewand, Handtuch, ev. etwas zu trinken, Matte (kann auch bei uns ausgebaut werden, bitte vorab anfragen)

Bei Fragen melde dich:

- Tel./Whats app: 0670 181 36 20
- E-Mail: info@martinalichtblau.at