

Ressort	Frauen/Männer/Seniorinnen/Senioren (35+/55+)
Kursname	Beckenbodengymnastik für Frauen und Männer
Datum	Mittwoch, 9. September 2020
Zeit	20:00 – 22:00 Uhr
Ort	Turnhalle Bach, Uetendorf
Kursthema	Was und wofür ist der Beckenboden, theoretische Hintergründe. Erleben des Beckenbodens durch aufbauende und stärkende Gymnastik.
Leitung	Silvia Kummer
Teilnahme	Aktuelle und künftige Leiterinnen und Leiter
Mitbringen	Turnkleider, Schreibzeug, STV-Ausweis, Bildungspass, Gymnastikmätteli, Badetuch, Theraband und Noppen- oder Igelball.
Kosten	keine
Anmeldung	Via Website oder direkt
an	Bernhard Zürcher, Rütihubelweg 13, 3634 Thierachern. 033 345 11 67, E-Mail: framaesen@tb-oberland.ch
bis	Montag, 31. August 2020
per Mail an	tbo@tb-oberland.ch
Bitte beachten	