

## Beckenbodengymnastik GK<sup>+</sup>

Ein aktiver Beckenboden gibt Wohlbefinden im Alltag. Durch gezielte Übungen wird Spannen und Entspannen geübt und der Beckenboden gekräftigt. Ein kleines Übungsprogramm für zu Hause wird erarbeitet.

<b>Daten</b>	Donnerstag, 08:30 - 09:30 Uhr 06., 13., 20., 27. Oktober 2022 03., 10., 17., 24. November 2022 01., 08. Dezember 2022
<b>Dauer</b>	10 Lektionen (10 Veranstaltungstage à 1 Lektionen)
<b>Kosten</b>	CHF 200.00
<b>Leitung</b>	Jolanda Bühlmann
<b>Ort</b>	Freizeitanlage Spittelhof, Strengelbacherstrasse 29, 4800 Zofingen
<b>Hinweise</b>	Bekleidung: Nicht einengende Hosen oder Trainingshosen. Tuch oder Badetuch für Bodenmatte mitnehmen.
<b>Anmeldeschluss</b>	26. September 2022

Es gelten die "Allgemeinen Geschäftsbedingungen". Ihre Anmeldung (schriftlich, elektronisch, telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Veranstaltungskosten.

**Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Zofingen, Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen**  
Telefon: 062 752 21 61; E-Mail: zofingen@ag.prosenectute.ch

---

### Anmeldung

00013740 Beckenbodengymnastik GK

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Kunden-Nr. \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich beziehe eine Altersrente  Ja  Nein Ich besitze eine KulturLegi  Ja  Nein  
(bitte Kopie mit Kursanmeldung einreichen)

Bemerkung \_\_\_\_\_