

Beckenbodentraining für den Mann GK⁺

Ein trainierter Beckenboden hilft bei Blasenschwäche, nach Prostata- Operationen und bei Rückenproblemen. Sie lernen aktive Übungen und Entspannungstechniken sowie die Umsetzung der gelernten Übungen in den Alltag.

Daten	Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr 06., 13., 20., 27. Oktober 2022 03., 10., 17., 24. November 2022 01., 08. Dezember 2022
Dauer	10 Lektionen (10 Veranstaltungstage à 1 Lektionen)
Kosten	CHF 200.00
Leitung	Jolanda Bühlmann
Ort	Freizeitanlage Spittelhof, Stengelbacherstrasse 29, 4800 Zofingen
Hinweise	Bekleidung: Nicht einengende Hosen oder Trainingshosen. Tuch oder Badetuch für Bodenmatte mitnehmen.
Anmeldeschluss	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

00013742 Beckenbodentraining für den Mann 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 _____