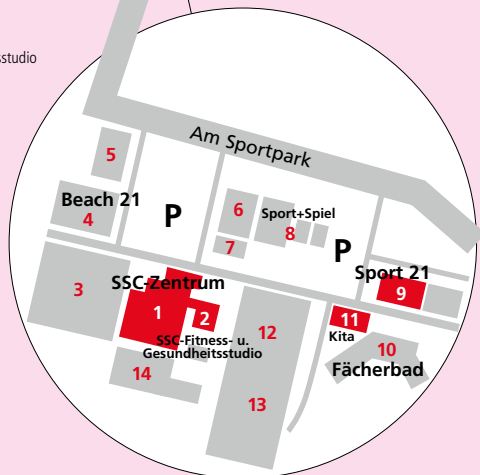


Anfahrt



- 1 SSC-Zentrum
- 2 SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
- 3 Tennisplatz
- 4 Beach 21
- 5 Multisportfeld
- 6 Rollsportfeld
- 7 Boule-Anlage
- 8 Sport+Spiel
- 9 Sport 21
- 10 Fächerbad
- 11 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 12 Rasenfelder
- 13 Cricket-Anlage
- 14 Leichtathletik-Anlage



Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad), der S2 (Haltestelle Hagsfeld Süd) oder mit dem Bus 32 (Haltestelle Fächerbad). Mit dem Auto fährt man von der Innenstadt über die Haid-und-Neu-Straße, aus Stutensee über die L 560. Ein großer Parkplatz ist direkt am SSC-Zentrum. Zum SSC führen viele schöne Radwege.

SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 / 9 67 22-0

E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de

ssc-karlsruhe.de

Mo - Fr 10:00 - 12:00 + 15:00 - 17:00, Di bis 19:00

Stand: 01/2018

BECKENBODENGYMNASTIK
KURSANGEBOT

SSC
DIE SPORTIDEE

2018

Beckenboden- gymnastik



ssc-karlsruhe.de

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmer mit einer bestehenden Beckenbodenschwäche, als auch an Teilnehmer, die dieser vorbeugen wollen. Junge Mütter, die nach ihrem Rückbildungskurs wieder sanft ins Training starten möchten sind ebenso willkommen wie Teilnehmer, die einfach nur bewusst ihre Körpermitte stärken möchten.

Elemente des Kurses sind

- die Beckenbodenwahrnehmung, -kräftigung und -entspannung
- die Mobilisation der Wirbelsäule und des ganzen Körpers
- das Stabilisieren und Stärken des Rumpfes durch leichte Bauch- und Rückenkräftigung
- das bewusste Arbeiten mit der Atmung
- ein bewussteres Körpergefühl auch im Bezug auf Bewegungen und Gewohnheiten im Alltag
- eine verdiente Endentspannung



Kursleiterin
Osina Jung

Qualifikationen:

- Yogalehrerin
- Pilatetrainerin
- Body Balance Instructor

Kurse Beckenbodengymnastik 2018

Einsteiger

19:20 bis 20:20

SSC-ZENTRUM/TURMTREFF

Danach geht der Kurs über in den Fortgeschrittenenkurs mit weiteren 8 Stunden (18:20 bis 19:15)

Start jeweils

Kurs 1 Montag, 8. und 15. Januar

Kurs 2 Montag 16. und 23. April

Kurs 3 Montag 17. und 24. September

Fortgeschrittene

18:20 bis 19:15

SSC-ZENTRUM/TURMTREFF

Start jeweils

Kurs 1 Montag, 8. Januar

Kurs 2 Montag 16. April

Kurs 3 Montag 17. September

Kursdauer

- jeweils 10 Einheiten
-

Kurskosten

- Mitglieder 25 €
 - Gast 70 €
-

Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
 - warme Socken
 - Handtuch
-

Anmeldung & Information

SSC-Geschäftsstelle

Telefon 0721 9 67 22-0

Online buchen!

ssc-karlsruhe.de