

Training für den Beckenboden

Ehra-Lessien. Der TuS Ehra-Lessien bietet ab Mittwoch, 30. Januar einen Anfängerkursus „Beckenboden-Rückenhalt“ an, in dem es um die Gesunderhaltung und Rückgewinnung eines stabilen, kräftigen Beckenbodens geht. Der Kursus findet neunmal mittwochs von 20 bis 21 Uhr im Multifunktionsraum der Grundschule Ehra statt. Infos und Anmeldung bei Heidrun Wolff unter der Telefonnummer 05377-742.