

BREZPLAČNO predavanje

**Poznamo pomen mišic medeničnega dna?
Vemo kje so in zakaj izgubljajo svojo moč?**

Na predavanju bomo spoznali:

Kje se nahajajo mišice medeničnega dna.

Kaj delajo in zakaj izgubljajo svojo moč.

Kako jih pravilno aktiviramo in okrepimo.



Naučili se bomo tudi vaj
za krepitev mišic
medeničnega dna in
izvedeli kako lahko
medenično dno
ohranjamo močno skozi
življenje.

KNJIŽNICA BEŽIGRAD

**TOREK, 10. MAREC ob
17:00**

