

Jetzt durchstarten!

Bis bald!

**Starker Beckenboden –
starkes Leben**



Meine Buchungsdaten

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Mail

Kreditinstitut

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift



Bahama-Sports Lüstringen
Siemensstraße 9-11
49086 Osnabrück
0541 389966



Bahama-Sports Nahne
Im Nahner Feld 1
49082 Osnabrück
0541 55665



Bahama-Sports Nadorst
Kreyenstraße 41
26127 Oldenburg
0441 9338070

www.bahama-sports.de

Zentrale Mitgliederverwaltung:

Bahama-Sports GmbH

Siemensstraße 9-11 | 49086 Osnabrück
0541 388021 | bsc@bahama-sports.de



**Kursstart am 22.09.26
in OS-Lüstringen**

Neuer Kurs ab September



Ein gut trainierter Beckenboden ist die unsichtbare Kraftquelle unseres Körpers –
Für Frauen **UND** Männer.

Ob für Haltung, Kontinenz, Stabilität, oder
ein kraftvolles Körpergefühl:
Ein gezieltes Beckenbodentraining wirkt
wahre Wunder und wird oft unterschätzt.



Warum auch Männer profitieren:
Der Beckenboden spielt bei Männern eine zentrale Rolle für die Rückenstabilität, Blasenkontrolle und sogar für die sexuelle Gesundheit.
Prävention statt Spätfolgen – starte jetzt!

Ab September startet unser **10-wöchiger**
Beckenboden-Fitnesskurs.
In einer motivierenden Gruppe lernst Du, Deine
Beckenbodenmuskulatur bewusst zu aktivieren, zu
kräftigen und in Deinen Alltag zu integrieren.

Hinweis: Teilnehmerzahl begrenzt.

OS-Lüstringen

ab 22.09.2026
Dienstags, 19:30 Uhr
mit Lysiane Roux



Frauen gewinnen an Stärke:
Ein kräftiger Beckenboden stärkt die Körpermitte,
unterstützt eine gesunde Haltung und beugt
Blasenproblemen vor.
Leg jetzt den Grundstein für deine Gesundheit!

Melde Dich jetzt an!



Anmeldung zum Beckenboden Kurs:

**Schnell sein lohnt sich! Die Plätze werden nach
Eingang der verbindlichen Anmeldung vergeben.**

In nachstehender Filiale und zu folgender Zeit:

○ Lüstringen, ab 22.09. je dienstags um 19:30 Uhr

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt per
SEPA-Lastschrift (Rückseite beachten)
vor Kursstart:

- einmalig 55,-€ (für BSC-Mitglieder)
- einmalig 75,-€ (für Hansefit-Sportler)
- einmalig 150,-€ (für Gäste*)

*inkl. 3 Monate Gastmitgliedschaft: Nutzung aller Sportkurse,
Kraftgeräte nach Einweisung durch eine:n Trainer:in und
Besuch der Wellnessanlagen während der gesamten Kursdauer.