

**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](http://www.bahama-sports.de)

**Zentrale Mitgliederverwaltung:  
Bahama-Sports GmbH**

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



# Neuer Fitnesskurs ab Oktober



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 Oktober startet unser **10-wöchiger** Beckenboden-Fitnesskurs mit **maximal 15 Teilnehmer:innen**.

In einer motivierenden Kleingruppe lernst Du, Deine Beckenbodenmuskulatur bewusst zu aktivieren, zu kräftigen und in Deinen Alltag zu integrieren.

### OS-Nahne

ab 08.10.2025  
Mittwochs  
19:30 Uhr

### OS-Lüstringen

ab 10.10.2025  
Freitags  
9:30 Uhr

**KURSLEITERIN: NADJA MEYER**



## 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!



## Erlebe eine kostenlose Schnupperstunde

(bitte mit Anmeldung in Deinem Bahama-Sports)

## Anmeldung zum Beckenboden Kurs:

In nachstehender Filiale und zu folgender Zeit:

- OS-Nahne, mittwochs ab dem 08.10.25 um 19:30 Uhr
- OS-Lüstringen, freitags ab dem 10.10.25 um 09:30 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.