

Beckenbodentraining für Frauen - Grundkurs

Beckenbodentraining für Frauen in jedem Alter - Grundkurs

Schenken Sie Ihrem Beckenboden Kraft - steigern Sie Ihre Lebensqualität. In diesem Einführungskurs erfahren Sie Grundsätzliches zu Beckenboden und Blase. Die Sicherheit mit den richtigen Muskeln zu arbeiten, steht an erster Stelle. Wissen, Tipps und Übungen bezüglich Ihrer Körperhaltung und Ihres Verhaltens dienen seinem Schutz und seiner Integration in Alltag und Sport. Weitere Inhalte sind Wahrnehmungsschulungen, Kräftigungsübungen, Haltungsschulungen und Entspannungsübungen. Sowohl Teilnehmerinnen mit Beschwerden bezüglich unkontrolliertem Urinabgang bei z.B. Husten oder Niesen, Gebärmutter- und Blasensenkung sind hier angesprochen, als auch Teilnehmerinnen die bewusst etwas für Ihren Beckenboden tun möchten. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Iso Matte und dicke Socken mit.

Dozent(en):	Nickel, Birgit
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 16.01.2019 - Mi. 27.02.2019
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	51,20 € (38,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
16.01.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
23.01.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
30.01.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
06.02.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
13.02.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
20.02.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
27.02.2019	17:50 - 19:20 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum