



Beckenbodenkurs für Frauen

Erfahren Sie Kraft, durch eine stabile Mitte

- In 7 Einheiten lernen Sie die Anatomie und die Funktion des Beckenbodens kennen
- Sie erspüren, kräftigen und entspannen diese Muskelgruppe
- Sie verbessern dadurch die aufrechte Haltung und die Rumpfstabilisation
- Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag leicht umsetzen können
- Sie erhalten Tipps und Informationen zu Themen wie Inkontinenz, Senkung, Hämorrhoiden...
- Sie wirken einer Inkontinenz entgegen
- Sie haben Spaß und Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Kursbeginn: Montag, 11. Oktober 2021 von 18.30 – 20.00 Uhr

7 Termine:

11., 18., 25. Oktober

8., 15., 22., 29. November 2021

Kosten: 7 Einheiten á 90 min. € 140,-

Kursort:

1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:

Linie 49, 10, U3 - Hütteldorfer Straße

Anmeldung und Infos unter:

Ingrid Feureis

Akad. Atempädagogin
Motopädagogin / Motogeragogin
BeBo® - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feureis.at

www.atemzeitraum.at

