



## In 7 Einheiten „Beckenboden – Fit“

- Wo liegt der Beckenboden und wozu brauchen wir ihn?
- Sie lernen diese Muskelgruppe wahrzunehmen, zu kräftigen und zu entspannen
- Es verbessert ihre 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: Donnerstag, 5. Mai 2022 von 18.30 – 20.00 Uhr**

### **7 Termine:**

5., 19. Mai

2., 9., 23., 30. Juni

7. Juli 2022

**Kosten:** 7 Einheiten á 90 min. € 140,-

### **Kursort:**

1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:

Linie 49, 10, U3 - Hütteldorfer Straße

### **Anmeldung unter:**

Ingrid Feuereis

Akad. Atempädagogin  
Motopädagogin / Motogeragogin  
BeBo® - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: [ingrid@feuereis.at](mailto:ingrid@feuereis.at)

[www.atemzeitraum.at](http://www.atemzeitraum.at)

