



# Beckenboden – Kurs

*Erfahren Sie Kraft, durch eine stabile Mitte*

- In 7 Einheiten erfahren Sie mehr über die Anatomie und die Funktion des Beckenbodens,
- Sie erspüren, kräftigen und entspannen diese Muskelgruppe und merken, dass sich Ihre aufrechte Haltung und die Rumpfstabilisation verbessern,
- Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag leicht umsetzen können,
- Sie erhalten Tipps und Informationen zu Themen wie Inkontinenz, Senkung, Hämorrhoiden...
- Sie haben Spaß und Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

**Kursbeginn: Montag, 16. April 2018 von 18.30 – 20.00 Uhr**

## **7 Termine:**

16., 23., 30. April

14., 28. Mai

4., 11. Juni 2018

**Kosten:** 7 Einheiten á 90 min. € 130,-

## **Kursort:**

1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:

Linie 49, 10, U3 - Hütteldorfer Straße

## **Anmeldung und Infos 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)