Beckenbodentraining

- 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 umsetzten 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

Kursstart: Mittwoch, 17. April 2024 19:00 -20:30 Uhr

4 Kurstermine:

17., 24. April

8., 15. Mai 2024

Kosten:

4 Einheiten € 49,-

Kursort:

VHS 13 - Ersatzquartier
1130 Wien, Hietzinger Kai 13

Anmeldung:

Tel: ++43 1/891 74 113 000
Mail: hietzing@vhs.at
Kurs-Nr. 10605519

Kursleitung:

Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin
Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02
Mail: ingrid@feuereis.at
www.atemzeitraum.at