



# Präventives Beckenbodentraining

In diesen vier Einheiten, haben Sie die Möglichkeit sich bewusst mit ihrem Beckenboden zu beschäftigen. Sie bekommen einen Einblick in die Anatomie und die Funktionsweise des Beckenbodens und wie man den Beckenboden gezielt ansteuert. Prävention ist wichtig um einer Inkontinenz vorzubeugen. Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens sind Teil des Trainings.

Der Kurs ist für Frauen in jedem Alter geeignet. Bitte entsprechende Kleidung mitbringen.

**Kursstart: Freitag, 9. August 2024 von 15:00 – 16:30 Uhr**

## **Kurstermine:**

9., 23., 30. August  
6. September 2024

**Kosten:** € 49,-

## **Kursort:**

VHS Hietzing  
1130, Hofwiesengasse 48

## **Erreichbar:**

Linie 60, 62

## **Anmeldung:**

VHS Hietzing

Tel: ++43 1/891 74 113 000

Mail: [hietzing@vhs.at](mailto:hietzing@vhs.at)

Kurs-Nr. 10619763

## **Kursleitung:**

Ingrid Feuereis  
akad. Atempädagogin  
Beckenbodentrainerin

Tel: 0676/476 36 02

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

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