



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

Kursstart: Dienstag, 14. Februar 2023 16:00 -17:30 Uhr

7 Kurstermine:

14., 21., 28. Februar und
7., 14., 21., 28. März 2023

Kosten:

7 Einheiten € 78,-

Kursort:

VHS 13 - Ersatzquartier
1130 Wien, Hietzinger Kai 13

Anmeldung:

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

Kursleitung:

Ingrid Feureis
akad. Atempädagogin
BeBo® - Kursleiterin

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