

U4406T Beckenbodengymnastik NEU

Beginn	Montag, 20.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Charlotte Riedinger-Pöhlmann
Kursort	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Oft findet der Beckenboden unsere Aufmerksamkeit, wenn er nicht mehr verlässlich funktioniert. Seine Hauptaufgaben -Stabilität, Schutz, Kontrolle und Kraft - können wir mit sanftem Training und gezielten Körper- und Atemübungen unterstützen und stärken. Nicht nur die Beckenbodenmuskulatur, sondern auch der untere Rücken, die Muskulatur des gesamten Rumpfes sowie unsere Körperhaltung können davon profitieren. Wir werden das erlernte Bewusstsein und die Wahrnehmung in Alltagssituationen integrieren und verbessern dadurch das Körpergefühl. Bitte mitbringen: eine möglichst rutschfeste Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
27.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
04.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
18.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
08.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
15.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
22.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
29.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03