

## V4405T Beckenbodentraining NEU

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 19:25 - 20:25 Uhr

Kursgebühr 72,60 €

Dauer 11 x

Kursleitung Georg Kreuz

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

An 11 Abenden steht die gezielte Kräftigung und Wahrnehmung des Beckenbodens im Mittelpunkt. Sie erlernen funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie ergänzende Mobilisations- und Entspannungsübungen, bei denen die Muskulatur gestärkt und die Körperhaltung verbessert werden kann. Der Kurs unterstützt außerdem die Stabilität des gesamten Rumpfes, wodurch Beschwerden vorgebeugt oder bestehende Probleme gelindert werden können. Zielgruppe sind Frauen und Männer jeden Alters, die an Prävention und gesunder Körpermitte interessiert sind. Besonders auch Frauen nach der Schwangerschaft, Personen mit Rückenschmerzen oder Haltungproblemen, Personen mit leichter Inkontinenz. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
24.09.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
01.10.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
08.10.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
15.10.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
22.10.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
29.10.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
12.11.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
19.11.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
26.11.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
03.12.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU