V4405T Beckenbodentraining NEU

Beginn	Mittwoch, 16.09.2026, 19:25 - 20:25 Uhr
Kursgebühr	72,60 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Georg Kreuz
Kursort	Trostberg, Alte Realschule, Raum A01

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 Haltungsproblemen, Personen mit leichter Inkontinenz. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A01
23.09.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A01
30.09.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A01
07.10.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A01
21.10.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A01
28.10.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A01
11.11.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
18.11.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
25.11.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
02.12.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
09.12.2026	19:25 - 20:25 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29