

W4406T Beckenbodentraining NEU

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 16:10 - 16:55 Uhr
--------	---

Kursgebühr	82,50 €
------------	---------

Dauer	10 x
-------	------

Kursleitung	Sandra Föhlau
-------------	---------------

Kursort	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
---------	---

An 10 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
-------	---------	-----

19.01.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

26.01.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

02.02.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

16.02.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

23.02.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

02.03.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

09.03.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

16.03.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

06.04.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---

13.04.2027	16:10 - 16:55 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
------------	-------------------	---