

Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

Neue Kraft für den Beckenboden

Kursnummer 26Z242180

Beginn Samstag, 21.03.2026, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 27,00 €

Kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor: Jetzt bloß nicht lachen oder niesen? Viele Frauen kennen Situationen, in denen sie nicht sicher sind, ob sie bis zur nächsten Toilette durchhalten. Sie erlernen ein alltagstaugliches Kräftigungsprogramm und erfahren alles Wichtige über den Zusammenhang zwischen Bauch, Rücken und Beckenboden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden den Tag ab und lassen Sie gestärkt ins Wochenende gehen. Sportkleidung ist nicht erforderlich; bequeme Alltagskleidung und warme Socken sind ausreichend.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

21.03.2026 11:30 - 15:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

Neue Kraft für den Beckenboden

Kursnummer 26Z242180

Beginn Samstag, 21.03.2026, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 27,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)