

# Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

## Neue Kraft für den Beckenboden

Kursnummer 26Z242181

---

Beginn Samstag, 10.10.2026, 11:30 - 15:30 Uhr

---

Dauer 1 Termin

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 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**

---

10.10.2026 11:30 - 15:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)