

Nur für Frauen: Beckenbodentraining

Kursnummer 26Z242188

Beginn Samstag, 31.01.2026, 15:00 - 16:15 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Sabine Görtz

Kursentgelt 87,00 €

Ein trainierter Beckenboden trägt maßgeblich zur Regulierung unserer Ernährung, Haltung und emotionalen Stabilität bei. Im Kurs werden wir die Organe des Beckens besser kennenlernen. Wir üben uns in der Wahrnehmung, guter Körperhaltung und betrachten, was den Beckenboden besonders beansprucht. Wir trainieren aufmerksam, Entspannung ist dabei ein wichtiges Element. Vorab wird ein Gesundheitsfragebogen versandt. Frauen, die geboren haben, können nach Abschluss des Rückbildungskurses teilnehmen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

31.01.2026	15:00 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
------------	-------------------	----------------------

07.02.2026	15:00 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

21.02.2026	15:00 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

01.03.2026	14:00 - 15:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

07.03.2026	15:00 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

22.03.2026	15:00 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

28.03.2026	15:00 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)