

# 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](#)