

Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

Neue Kraft für den Beckenboden

Kursnummer 27Z242181

Beginn Samstag, 06.03.2027, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 38,00 €

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
06.03.2027	11:30 - 15:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)