

Kurstage für Kurs 252302701 (Beckenbodengymnastik)

Der Beckenboden als zentrale Muskelstruktur steht im Zusammenhang mit lebenswichtigen Organen, der Haltung und Rückenstabilität sowie der Atmung. Die Übungen eignen sich für Frauen unterschiedlichen Alters und wirken sich in jeder Hinsicht positiv aus: nach einer Schwangerschaft, während und nach der Menopause, bei Rückenschmerzen, bei Harninkontinenz oder einfach, um sich bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig zu halten. Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen sind leicht durchzuführen und gut zu bewältigen.

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
20.01.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
27.01.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
03.02.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
10.02.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
24.02.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
03.03.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
10.03.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung