

# Kurstage für Kurs 261302715 (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.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
14.04.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
21.04.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
28.04.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
05.05.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
12.05.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.05.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.06.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
16.06.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
23.06.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
30.06.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
07.07.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
14.07.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung