

Beckenbodentraining für Frauen

Montag, 13. April 2026 | 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Pfarrheim Hörbranz | 6912 Hörbranz, Lindauerstr. 54

Entdecke die Kraft deines Beckenbodens! Lerne, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu stärken. In diesem Kurs lernst du seine Anatomie kennen, ihn zu kräftigen und bewusst zu entspannen. Wie auch seine Verbindung zur Atmung, Rumpfmuskulatur, Sexualität und Kontrolle von Blase und Darm. Mögliche Beschwerden aufgrund von Schwäche werden besprochen, ebenso wie Tipps für einen gesunden Alltag. Enthalten sind Übungen für Wahrnehmung, Koordination, Kräftigung und Entspannung.

Dieses Angebot ist nicht als Rückbildungs- oder Geburtsvorbereitungskurs gedacht!

Montags, 13.04.2026 - 01.06.2026

7 Abende, 18:00 - 19:00

Anmeldung erforderlich!

Entdecke die Kraft deines Beckenbodens! Lerne, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu stärken. In diesem Kurs lernst du seine Anatomie kennen, ihn zu kräftigen und bewusst zu entspannen. Wie auch seine Verbindung zur Atmung, Rumpfmuskulatur, Sexualität und Kontrolle von Blase und Darm. Mögliche Beschwerden aufgrund von Schwäche werden besprochen, ebenso wie Tipps für einen gesunden Alltag. Enthalten sind Übungen für Wahrnehmung, Koordination, Kräftigung und Entspannung.

Dieses Angebot ist nicht als Rückbildungs- oder Geburtsvorbereitungskurs gedacht!

Montags, 13.04.2026 - 01.06.2026

7 Abende, 18:00 - 19:00

Anmeldung erforderlich!

Veranstalter:
Volkshochschule Bregenz

Weitere Informationen:

<https://www.vhs-bregenz.at/kurssuche/kurs/Beckenbodentraining-fuer-Frauen/26S71101>

