



Bild: Eat smarter

## Beckenboden – Übungsabende im Mai

Der Lenden-Darmbeinmuskel, auch Iliopsoas genannt, verbindet den Rumpf mit den Oberschenkeln und ist für die Hüftbeugung und die Beinhebung verantwortlich.

Er ist ein Kampf- und Fluchtmuskel und springt bei Gefahr an, sodass wir uns ducken, wegrennen und verteidigen können. Oft bleibt die Anspannung, durch zu wenig Bewegung, im Muskel erhalten. Dies spüren wir dann als Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, im Zwerchfell oder im Beckenboden.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen! Die Gruppengröße ist auf 5 Frauen beschränkt, deshalb gibt es wieder zwei Termine zur Wahl. Bitte um rechtzeitige Anmeldung!

**Donnerstag, 2. Mai 2024 von 18:30 – 20:00 Uhr**

**Montag, 6. Mai 2024 von 18:30 – 20:00 Uhr**

**Kosten:**

1 Einheit 90 min. € 20,-

**Kursort:**

1140 Wien, Sampogasse 1

**Erreichbar:**

Linie U3, Hütteldorfer Straße  
Linie 10 und 49

**Kursleitung und Anmeldung:**

Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin  
Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: [ingrid@feuereis.at](mailto:ingrid@feuereis.at)  
[www.atemzeitraum.at](http://www.atemzeitraum.at)