



Starker Beckenboden für Frauen

In diesen vier Einheiten, haben Sie die Möglichkeit sich bewusst mit ihrem Beckenboden zu beschäftigen. Sie bekommen einen Einblick in die Anatomie und die Funktionsweise des Beckenbodens und wie man den Beckenboden gezielt ansteuert. Prävention ist wichtig um einer Inkontinenz vorzubeugen. Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens sind Teil des Trainings.

Der Kurs ist für Frauen in jedem Alter geeignet. Bitte entsprechende Kleidung mitbringen.

Kursstart: Dienstag, 8. Juli 2025 von 9:00 – 10:30 Uhr

Kurstermine:

8., 15., 22., 29. Juli 2025

Kosten: € 49,-

Kursort:

VHS Wiener Urania
1010 Wien, Uraniastrasse 1

Kursleitung:

Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin
Beckenbodentrainerin

Anmeldung:

VHS Wiener Urania
Tel: ++43 1/891 74 101000
Mail: urania@vhs.at
Kurs-Nr.29861010

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feuereis.at
www.atemzeitraum.at