



Beckenboden-Übungsabende

Ab jetzt keinen Termin mehr versäumen!

Um Ihnen ein regelmäßiges Training zu ermöglichen, gebe ich die Termine für das erste Halbjahr 2026 bekannt. Die Abende sind fast immer am dritten und/oder vierten Donnerstag im Monat (Ausnahme im Juni). Die Themen für die einzelnen Übungsstunden werden kurz vorher ausgeschrieben. Jede Stunde ist weiterhin einzeln buchbar.
Ich bitte den Wunschtermin 2-3 Wochen vorher bekanntzugeben um eine gute Aufteilung der Teilnehmerinnen zu schaffen.
Ich freue mich über Ihre Teilnahme!

Donnerstags von 18:30 – 20:00 Uhr

22. und 29. Jänner 2026

19. und 26. Februar 2026

12. März 2026

23. und 30. April 2026

21. und 28. Mai 2026

Montag, 8. Juni 2026

Kosten:

1 Einheit 75 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
www.atemzeitraum.at