



# 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](mailto:ingrid@feuereis.at)

[www.atemzeitraum.at](http://www.atemzeitraum.at)