



# Beckenbodentraining für Frauen

In diesem Workshop bekommen Sie grundlegendes Wissen über die Anatomie und die Funktionsweise des Beckenbodens. Dies ist Voraussetzung, um ihn überhaupt ansprechen zu können.

Sie lernen:

- den Beckenboden wahrzunehmen
- den Aufbau der 3 Beckenbodenschichten
- wie die aufrechte Haltung Einfluss auf den Beckenboden nimmt
- Verhaltensregeln um den Beckenboden nicht zu belasten
- wie die Übungen mit der Atmung kombiniert werden
- Übungen zur Kräftigung und wie sie sich in den Alltag integrieren lassen
- dass Entspannungsübungen für den Beckenboden genauso wichtig sind

**Samstag, 30. Mai 2026 von 9:00 - 12:00 Uhr**

## Kosten:

1x 3 UE € 25,-

## Kursort:

VHS Wiener Urania  
1010 Wien, Uraniastrasse 1

## Anmeldung:

Tel: ++43 1/891 74 101000  
Mail: [urania@vhs.at](mailto:urania@vhs.at)  
Kurs-Nr.: 22721010

## Kursleitung:

Ingrid Feureis  
akad. Atempädagogin  
Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02  
Mail: [ingrid@feureis.at](mailto:ingrid@feureis.at)  
[www.atemzeitraum.at](http://www.atemzeitraum.at)