

Beckenbodentraining

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheitsvorsorge: Er stützt die inneren Organe, unterstützt eine aufrechte Haltung und fördert ein positives Körpergefühl. Durch gezieltes Training lässt sich frühzeitig verhindern, dass Beschwerden wie Rückenschmerzen, Inkontinenz oder Organsenkungen überhaupt erst entstehen. In diesem Kurs stehen daher nicht nur die Wissensvermittlung, sondern vor allem das bewusste Wahrnehmen, Aktivieren, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Mit einer gestärkten Muskulatur investieren Sie nachhaltig in Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensqualität und Ihr körperliches Selbstbewusstsein lange bevor Probleme auftreten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung

Kurs-Nr.	96-0481 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Theresia von Basum
Daten und Kosten	Donnerstag, 30.10.2025, 17:00 - 17:45 Uhr
	27,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
06.11.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
13.11.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
20.11.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
27.11.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
04.12.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit