

242L61033

BeBo®Workshop: Beckenbodentraining

Beginn Samstag, 23.11.2024, 14:30 - 17:30 Uhr

Kursgebühr 48,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Jana Passingerová

Kursort , Rauenbergerstr. 4, 69234 Dielheim

Der BeBo® Workshop für Frauen, vermittelt die Anatomie des Beckens und den Zusammenhang von Beckenboden und der Körperhaltung. Es werden Übungen zur Kräftigung, Entspannung des Beckenbodens und zur Prävention und Schutz vor Belastung in Alltagssituationen erlernt.

Für wen eignet sich so BeBo® Workshop:

--für Betroffene mit Senkungen der Gebärmutter und Blase

- für Betroffene mit Blasenschwäche (Inkontinenz)

- für Frauen nach der Geburt

- für Betroffene mit Schmerzen im Becken

- bei diffusen Rückenschmerzen im unteren Rücken oder als Präventivmaßnahme.

Sollten Sie größere Beschwerden (Senkungen ab 2. Grad) haben, fragen Sie bitte Ihren Arzt/Ärztin, ob sie diesen Kurs absolvieren können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.11.2024	14:30 - 17:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0

E-Mail: info@vhs-sb.de

Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz

AGB: www.vhs-sb.de/agb