

242L61063

BeBo®Workshop: Beckenbodenübung (Aufbaukurs)

Beginn Samstag, 15.02.2025, 14:30 - 17:30 Uhr

Kursgebühr 48,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Jana Passingerová

Kursort , Rauenbergerstr. 4, 69234 Dielheim

Der BeBo® Workshop richtet sich an Frauen, die bereits an einem Workshop in BeBo®, Cantienica® oder ähnlichen Themen teilgenommen haben.

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
15.02.2025	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