

BU70401 - Beckenbodengymnastik

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 09:45 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	77,00 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Agnes Appel
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Heutzutage gibt es verschiedene Ursachen, die Einfluss auf den Beckenboden haben und daher wird in dieser Stunde die Wahrnehmung geschult und mit Hilfe der Kräftigungsübungen die Tiefenmuskulatur trainiert. Eine stabile Mitte unterstützt die aufrechte Körperhaltung und kann bei Belastung Gegenhalt bieten.
Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.04.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.04.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.05.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.05.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.05.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.05.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.06.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.06.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.06.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.06.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum