

BV70301 - Prävention nach § 20 SGB V „Beckenbodentraining für Frauen im zeitlichen Umfeld der Menopause zur Kräftigung nach dem BeBo-Konzept“

Beginn	Mittwoch, 21.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	114,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Kerstin Bäcker
Kursort	, ,

Erlernen Sie in diesem Kurs, wie kann ich den Beckenboden erreichen, aktivieren, ihn schützen, stärken aber auch entspannen. Atmung, Körperhaltung, Kiefer, Füße werden genauso Thema sein, wie Hilfe und Tipps für den Alltag. Bitte Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und Schreibutensilien mitbringen. Die Bescheinigung für die Krankenkasse kann auf Wunsch ausgestellt werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
28.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
04.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
18.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
25.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
02.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
09.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl