BV70401 - Beckenbodengymnastik

Beginn	Dienstag, 11.08.2026, 09:45 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	119,00 €
Dauer	17 x
Kursleitung	Agnes Appel
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 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
11.08.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.08.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.08.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.09.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.09.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.09.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.09.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.09.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.12.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.12.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.12.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum