

BV70402 - Beckenbodengymnastik

Beginn	Dienstag, 11.08.2026, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	119,00 €
Dauer	17 x
Kursleitung	Agnes Appel
Kursort	LR 2, Wingert 18, 35396 Gießen, Familien-Bildungsstätte

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	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
18.08.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
25.08.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
01.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
08.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
15.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
22.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
29.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
20.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
27.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
03.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
10.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
17.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
24.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
01.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
08.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
15.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2