BW70301 - Prävention nach § 20 SGB V „Beckenbodentraining für Frauen im zeitlichen Umfeld der Menopause zur Kräftigung nach dem BeBo-Konzept“

Beginn	Mittwoch, 13.01.2027, 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
13.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
20.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
27.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
03.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
10.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
17.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
24.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl
17.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Kita- u. Familienzentrum Schlangenzahl