BW70402 - Beckenbodengymnastik

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	63,00 €
Dauer	9 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
19.01.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
26.01.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
02.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
09.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
16.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
23.02.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
02.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
09.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
16.03.2027	11:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2