

Z0301345 Beckenbodentraining - Workshop

Beginn	Sonntag, 15.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Bequeme Kleidung, warme Socken
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Unser Beckenboden besteht aus vielen verschiedenen Muskeln. Durch Stress, im Anschluss an Operationen, nach der Schwangerschaft, bei neurologischen Erkrankungen oder bei anderen Beeinträchtigungen der Becken-Bauch-Region kann die Funktion unserer Beckenbodenmuskeln beeinträchtigt werden, so dass es zu Anzeichen von Inkontinenz kommt. Der Beckenboden kann jedoch mit entsprechenden Übungen trainiert werden. Medizinisch ist nachgewiesen, dass solch ein Training deutliche positive Effekte hat. In diesem Workshop sollen grundlegende Übungen für den Beckenboden erlernt werden. Wir werden im Liegen, Sitzen, im Stand sowie in der Fortbewegung arbeiten, so dass Sie die Übungen anschließend in entsprechende Alltagssituationen integrieren können. Dieser Workshop ist sowohl für Frauen als auch für Männer in jedem Alter geeignet (sowohl bei Beschwerden als auch zur Prävention).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.11.2026	10:00 - 13:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)