

# Aufbauende Beckenbodengymnastik

Für Frauen aller Altersgruppen mit und ohne Beckenbodenbeschwerden,  
für junge Mütter nach der Schwangerschaft.

Der Beckenboden der Frau ist im Laufe des Lebens verschiedenen Belastungen ausgesetzt. Umso wichtiger sind der Schutz und die Kräftigung dieser Muskelgruppe. Mit gezielten Übungen und Informationen für den Alltag werden der Beckenboden, sowie unsere Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. In diesem Kurs gehen wir auf ihre Fragen ein und erlernen gemeinsam Übungen, die sie regelmäßig anwenden und in ihren Alltag einbauen können.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte wenn vorhanden

**Leitung:** Sandra Schuldes, Dipl. Physiotherapeutin

**Termine:** Donnerstag, ab 5. März, 19.00 – 19.50 Uhr, 5 Einheiten

**Kosten:** 30 Euro, für Mitglieder 27 Euro

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum, Weixelbaum 51, 8483 Deutsch Goritz

**Leitung:** Toktam Tavakolian Far, Hebamme

**Termine:** Montag ab 24. Februar, 18.00 -19.15 Uhr, 5 Einheiten

**Ort:** Turnsaal Volksschule Lichendorf, Gemeinde Murfeld

**Kosten:** 45 Euro, für Mitglieder 42 Euro

**Leitung:** Toktam Tavakolian Far, Hebamme

**Termine:** Montags, ab 24. Februar, 19.45 - 21.00 Uhr, 5 Einheiten

**Ort:** Pfarrheim St. Peter a. O.

**Kosten:** 45 Euro, für Mitglieder 42 Euro

Anmeldung im Eltern-Kind-Zentrum erforderlich!

ELTERN-KIND-ZENTRUM  
REGION BAD RADKERSBURG  
ELTERN TREFF DEUTSCH GORITZ

**EkiZ**  Region Bad Radkersburg

Weixelbaum 51, 8483 Deutsch Goritz

Tel. 0664-3430440

[ekiz.radkersburg@aon.at](mailto:ekiz.radkersburg@aon.at)

[www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at](http://www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at)