

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, Gymnastikmatte

Leitung: Sandra Schuldes, Dipl. Physiotherapeutin

Termine: Donnerstag, ab 24. September, 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 5. Oktober, 17.30 -18.30 Uhr, 6 Einheiten

Ort: Turnsaal Volksschule Mettersdorf a. S.

Kosten: 45 Euro, für Mitglieder 42 Euro

Leitung: Toktam Tavakolian Far, Hebamme

Termine: Montags, ab 5. Oktober 19.00 – 20.00 Uhr, 6 Einheiten

Ort: Turnsaal Kindergarten St. Peter a. O.

Kosten: 45 Euro, für Mitglieder 42 Euro

Anmeldung im Eltern-Kind-Zentrum erforderlich!