

Beckenbodentraining

Präventives Kräftigendes Beckenbodentraining für Frauen

Der Kurs eignet sich für alle Frauen ab ca. 40 Jahre bis ins fitte Seniorinnenalter, die diesen so wichtigen Muskelbereich kräftigen wollen.

Die Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken wird trainiert. Die Übungen dehnen und kräftigen den bindegewebigen Halteapparat, die Faszien, verbessern die Körperhaltung, stärken die Selbstwahrnehmung und unterstützen eine befriedigende Sexualität.

Kosten:

150,00 Euro für 8 Einheiten

Der Kurs ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention und wird bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen bezuschusst.

Veranstaltungsort:

Alleins e. V.

Adresse:

Buntentorsteinweg 21
28201 Bremen

Ansprechperson:

Uta Middel

Telefon:

01525 1511031

E-Mail-Adresse:

umiddel@riseup.net

Internetadresse:

hebamme-middel-bremen.de

Nächste Termine:

- 26.08.2026, 16:00 – 17:15
- 02.09.2026, 16:00 – 17:15
- 09.09.2026, 16:00 – 17:15
- 16.09.2026, 16:00 – 17:15
- 23.09.2026, 16:00 – 17:15

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich