

Rückbildungsgymnastik - Beckenbodengymnastik

Schenke auch du deinem Beckenboden Aufmerksamkeit und Zeit – egal ob nach der Geburt oder in der Mitte des Lebens. Mit sanften und achtsamen Übungen aktivieren und stärken wir den Beckenboden, um Problemen wie Inkontinenz oder Organsenkungen entgegenzuwirken bzw. im besten Fall zu verhindern.



Anmeldung telefonisch unter 0650 / 77 83 600

Zeit: Dienstag 18-19 Uhr

Termine:

- 1. Block: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.2026
- 2. Block: 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03.2027
- 3. Block: 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06.2027

Ort: 1. Stock des Turnsaales in Bad Häring, obere Dorfstraße 2

Kosten: € 90,00 pro Block

Mitzubringen sind:

- Matte
- Evtl. Polster
- Getränk
- Bequeme Kleidung anziehen

Eure Hebamme Ingrid Bergmeister (0650 / 77 83 600)