

Beckenboden

Fundament des weiblichen Wohlbefindens

Ein spannender Kurs rund um das weibliche Becken.

Kursinhalt:

- Der weibliche Beckenboden aus myofaszialer Sicht
- Gezielte Strategien zur Stärkung der muskulären und faszialen Strukturen rund um das Becken
- Unterstützung von Kontinenz und Senkungsbeschwerden
- Neurozentriertes Training zur Schulung der Körperwahrnehmung
- Praktische Trainingseinheiten für Beckenboden und Faszien
- Bewegungsflows zur Stärkung der Körpermitte

D Mittwoch, 28.10.2026

A Mittwoch, 04.11.2026

A Mittwoch, 11.11.2026

T Mittwoch, 18.11.2026

E Mittwoch, 25.11.2026

E Mittwoch, 03.12.2026

N Jeweils 20.00 bis 21.15 Uhr

Kursort:

Gymnastikstudio DAG, Altdorf

Kosten:

CHF 220

Infos und Anmeldung bei:

Anita Stadler

dipl. Gymnastiklehrerin, zertifizierte Fascial Fitness Trainerin

079 425 93 80 - anita_stadler@bluewin.ch