

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, 25.03.2026

A Mittwoch, 01.04.2026

A Mittwoch, 08.04.2026

T Mittwoch, 15.04. 2026

Mittwoch, 22.04.2026

E Mittwoch, 29.04.2026

N Jeweils 20.00 bis 21.15 Uhr

Kursort:

Gymnastikstudio DAG, Altdorf

Kosten:

CHF 220.00

Infos und Anmeldung bei:

Anita Stadler

dipl. Gymnastiklehrerin, zertifizierte Fascial Fitness Trainerin

079 425 93 80 - anita_stadler@bluewin.ch