

## 261-4410 Beckenboden-Balance - nicht nur für Frauen Online-Kurs

Beginn	Freitag, 16.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	67,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Jessica Kühn
Kursort	vhs-online: MS-Teams, , Online von zu Hause oder anderswo

Die Stärke der Mitte beginnt mit einem ausgewogenen Beckenboden. In diesem Kurs lernen wir mit gezielten Bewegungen und Atemübungen die Körpermitte bewusst wahrzunehmen und zu unterstützen. Wir stärken den Beckenboden und die Tiefenmuskulatur, arbeiten an einer aufrechten Haltung und fördern die Stabilität, ohne dabei den Spaß an der Bewegung zu vergessen.

**Hinweis:**

Der Kurs findet über Microsoft Teams statt. Den Link dazu erhalten Sie vor Kursbeginn. Bitte bequeme Kleidung tragen und einen ruhigen Platz herrichten, mit Matte und etwas zu trinken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
23.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
30.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
06.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
13.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
27.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
06.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
13.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
20.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams
27.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	vhs-online: MS-Teams

[zur Kursdetail-Seite](#)