

## 261-7150 BeckenbodenSchule mit dem Tanzberger-Konzept® Reaktive Kräftigung vitaler Beckenbodenfunktionen

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Miriam Pertl
Kursort	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, Haslaustraße 3, 83413 Fridolfing

Der Kurs nach dem Tanzberger-Konzept® fördert gezielt die Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit einer natürlichen, bewussten Atmung. Ziel ist die Vorbeugung oder Verbesserung von Funktionsstörungen im Beckenboden- und Kontinenzsystem. Bei guter Grundkräftigung genügen einfache Übungen für den Alltag, ergänzend gibt es Tipps für einen beckenbodenschonenden Lebensstil.

**Hinweis:**

Zertifizierter Kurs, der von gesetzlichen Krankenkassen bei ausreichender Anwesenheit gefördert wird.

**Bitte mitbringen:**

Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe oder warme Socken, Schreibzeug.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
20.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
27.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
03.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
10.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
24.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
03.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
10.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
17.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
24.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)