262-4331 Core Connection - Ganzheitliches Beckenbodentraining

Beginn	Dienstag, 10.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	53,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Anastassiya Danilova
Informationen	Zielgruppe: **Anastassiya Danilova** Gesundheitscoach und Gründerin von Frauenkraft.
Kursort	Grundschule Haslach, Kampenwandstraße 40, 83278 Traunstein

Erfahre, wie ein starker Core und ein gesunder Beckenboden zusammenhängen. In diesem Kurs wird dein Körper aus der Mitte heraus gekräftigt und für den Alltag gestärkt – ganz unabhängig von Alter, Fitnesslevel sowie vor, während oder nach der Schwangerschaft. Denn eine kräftige Körpermitte ist die fundamentale Grundlage für eine gute Haltung, Stabilität, Ausstrahlung und Gesundheit. Das Training kann dabei unterstützen, Beschwerden wie Rückenschmerzen, Blasenschwäche oder eine instabile Körpermitte vorzubeugen oder zu lindern. Ergänzend erhältst du verständliche Informationen über anatomische Zusammenhänge und ein besseres Gefühl für deinen Körper.
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
17.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
24.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
01.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
08.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite