

262-7150 BeckenbodenSchule mit dem Tanzberger-Konzept® Reaktive Kräftigung vitaler Beckenbodenfunktionen

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
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
15.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
22.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
29.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
06.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
13.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
20.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
27.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
10.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
17.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum
24.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergarten Fridolfing, Kinderkrippe, EG, Gemeinschaftsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)