

J4411 Beckenboden-Balance - nicht nur für Frauen

Beginn	Freitag, 14.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	41,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Jessica Kühn
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

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. Ganz nebenbei kann ein gezieltes Training Organsenkung, Inkontinenz oder Unterleibsbeschwerden vorbeugen oder lindern.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
05.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)