

26-7366 Starke Mitte - Starker Rücken: Beckenboden-Training (für Frauen jeden Alters)

Entgelt	50,50 €
Dauer	10x
Kursleitung	Sylvia Gaus
Bemerkungen	Bitte an bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Matte denken. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Es gibt zahlreiche Gründe, den Beckenboden ab ca. 30 Jahren regelmäßig zu trainieren. Den meisten fällt in diesem Zusammenhang zunächst das Thema Geburt oder Blasenschwäche ein. Jedoch können Beckenbodenmuskeln auch die Körperhaltung und die damit verbundene Ausstrahlung verbessern und sogar das Liebesleben beeinflussen. Im Kurs lernen Sie den Beckenboden und seine wichtigsten Funktionen kennen. Da es sich beim Beckenboden um eine muskuläre Verbindung zwischen Bauch- und Rückenmuskeln handelt, werden mit Beckenbodenübungen gleichzeitig auch diese Muskeln trainiert und können so zu einem stabileren Rücken verhelfen. Es werden auch Übungen zur Entlastung der Beckenbodenmuskulatur vorgestellt. Sie erhalten zahlreiche Tipps für den Alltag, die den Kurs abrunden. Das Training ist für jedes Alter geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
07.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
14.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
11.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
18.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
25.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
02.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
09.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)