

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Beckenbodentraining für Frauen BeBo®

65191 Wiesbaden, Venatorstraße 10

Beckenbodentraining für Frauen BeBo®

Finden Sie Ihre starke Mitte. Ein kräftiger und zugleich entspannter Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl und Selbstbewusstsein bei.

Gerade bei Schmerzen im unteren Rücken und zur Vorbeugung von Inkontinenz kann das regelmäßige Beckenbodentraining sehr gut unterstützen. Sie lernen eine wirkungsvolle und doch einfache Übungsabfolge kennen, die Sie auch nach dem Kurs ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Neben den theoretischen Grundlagen geht es in diesem Kurs vor allem darum, sich wieder mit dem eigenen Körper zu verbinden. Die Dozentin arbeitet nach den Leitlinien des BeBo®-Konzeptes, welches über Jahre verfeinert wurde und immer auf dem neusten medizinischen Stand ist.

Anmeldung über die Website: [Volksbildungswerk Bierstadt e.V.](#)

Weitere Informationen

Kosten 25,00

Termin/e

19.01.2026 - 09.02.2026 wöchentlich:

Veranstaltungsort/e

65191 Wiesbaden, Venatorstraße 10

Wer führt das Angebot durch?

Volksbildungswerk Bierstadt

Ansprechperson

0611503907

info@vbw-bierstadt.de

info@vbw-bierstadt.de

<https://www.vbw-bierstadt.de>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.