



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Beckenbodenkurs

**Der Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen
8 Einheiten**

Mi 20.01.2021, 8.45 Uhr - Mi 17.03.2021, 9.45 Uhr

Ort:

Kirchweidach, Biburger Hebammenpraxis, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Im Beckenboden-Kurs steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt.

Die Kraft und Stabilität des Beckenbodens schützt uns vor Inkontinenz,

Senkungsbeschwerden und verbessert unsere Haltung. Zudem hilft ein kräftiger Beckenboden auch präventiv und kurativ bei Rückenschmerzen.

Zudem erlernen Sie, Ihren Beckenboden in den Alltag zu integrieren und wie Sie ihn vor Belastungen schützen. Die vielen Tipps helfen Ihnen, den Alltag schonend zu bewältigen.

Der Kurs ist nach §20 von den Krankenkassen anerkannt und wird bei 80% Kursteilnahme 80-100 % bezuschusst!

nächster Kurs: Mi. 23.03. - Mi. 25.05.21

Weitere Informationen und Termine unter: www.biburger-hebammenpraxis.de

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:

Christine Gineiger

Kosten:

100 Euro

Veröffentlichungsdatum: 21.10.2020

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de