KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Beckenboden: Wichtiger Muskel bei Frauen jeden Alters

Kurs mit 4 Terminen: 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.2026, jeweils von 18.30-20.00 Uhr

Frauenärzte/ Hebammen empfehlen solche Kurse, bevor Beschwerden medizinisch angegangen werden. Ein fundiertes Wissen rund um unsere Körpermitte soll anspornen, regelmäßig etwas zu tun und eine gesunde Lebensweise in den Alltag zu integrieren. Bestehende Beschwerden lassen sich abmildern, wenn man die ersten "Warnzeichen" beachtet. In diesem Kurs werden Informationen gleich in Übungen umgesetzt.

Ort
Weihmörting, Schönburg, Vereinsheim

Mitveranstalter
WeihMIAtinger e.V.

Referentin
Maria-Magdalena Fuchs, Bachelor of Arts Fitnessökonomie, Prä- & Postnatales Training, Spezialistin für Rektusdiastase und zyklusbasiertes Training

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-01-21 11:39:29

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de