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

Stabile Mitte – Beckenbodenkurs – Frauengesundheit

Beckenbodenpräventionskurs

Do 25.09.2025, 18.00 Uhr

Maria-Magdalena Fuchs ist Fitness-Trainerin und hat sich dem Thema Frauengesundheit und Beckenboden gewidmet. Nach zahlreichen Fortbildungen freut sie sich, Kurse speziell für Frauen anbieten zu können. Sie wünscht sich von Herzen, dass das Thema Beckenboden & Rektusdiastase kein Tabu mehr darstellt und sie junge und ältere Frauen präventiv dabei begleiten und ihnen helfen kann. Frauenärzte und Hebammen empfehlen ihre Kurse und Einzelstunden, bevor Beschwerden medizinisch angegangen werden. Obwohl Vorbeugung natürlich das Beste wäre, kommt es durch mangelndes Wissen oder Unachtsamkeit immer wieder dazu, dass Beschwerden auftreten, die man eine gewisse Zeit oft auch nur nebenbei wahrnimmt. Deswegen soll ein fundiertes Wissen rund um unsere Körpermitte anspornen, regelmäßig etwas zu tun und eine gesunde Lebensweise in den Alltag zu integrieren. Bestehende Beschwerden lassen sich oft abmildern, besonders wenn man die ersten "Warnzeichen" beachtet.

Ort
Kirchham, Bürgerhaus

Mitveranstalter
KDFB

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

Kosten
freiwilliger Kostenbeitrag

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-09-24 08:28:30

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