

Beckenbodengymnastik



Garantierte Durchführung

Beschreibung	<p>Lernen Sie Ihren Beckenboden kennen. Gezielte Kräftigungsübungen wirken der Inkontinenz entgegen. Wenn Sie entsprechende Übungen beherrschen, bauen Sie die Beckenboden- und Bauchmuskulatur auf, entwickeln ein neues Körpergefühl und fördern Ihre Körperwahrnehmung. Zudem erhalten Sie Kenntnisse über Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch.																																	
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Kräftigungsübungen für die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur• Übungen für Körperbewusstsein und -wahrnehmung• Spannen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur• Tipps für den Alltag und theoretische Informationen																																	
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.																																	
Zielgruppe	Erwachsene																																	
Lernziele	Sie erlernen und beherrschen Übungen und Bewegungen, mit denen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stärken und Blasenschwäche vorbeugen können. Sie gewinnen Kenntnisse über Inkontinenz und Gebärmuttersenkung.																																	
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs nicht gefunden? Teilen Sie uns Ihren Kurswunsch mit.																																	
Datum	14.08.2018 - 18.12.2018 / E_1205913																																	
Zeit	10:30 - 11:20 h																																	
Wochentage	Di																																	
Dauer	19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
Preis	CHF 275.50																																	
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern																																	
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>14.08.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>21.08.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>28.08.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>04.09.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>5 Di</td><td>11.09.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>6 Di</td><td>18.09.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>7 Di</td><td>25.09.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>8 Di</td><td>02.10.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>9 Di</td><td>09.10.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr><tr><td>10 Di</td><td>16.10.2018</td><td>10:30 - 11:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	14.08.2018	10:30 - 11:20	2 Di	21.08.2018	10:30 - 11:20	3 Di	28.08.2018	10:30 - 11:20	4 Di	04.09.2018	10:30 - 11:20	5 Di	11.09.2018	10:30 - 11:20	6 Di	18.09.2018	10:30 - 11:20	7 Di	25.09.2018	10:30 - 11:20	8 Di	02.10.2018	10:30 - 11:20	9 Di	09.10.2018	10:30 - 11:20	10 Di	16.10.2018	10:30 - 11:20
Tag	Datum	Zeit																																
1 Di	14.08.2018	10:30 - 11:20																																
2 Di	21.08.2018	10:30 - 11:20																																
3 Di	28.08.2018	10:30 - 11:20																																
4 Di	04.09.2018	10:30 - 11:20																																
5 Di	11.09.2018	10:30 - 11:20																																
6 Di	18.09.2018	10:30 - 11:20																																
7 Di	25.09.2018	10:30 - 11:20																																
8 Di	02.10.2018	10:30 - 11:20																																
9 Di	09.10.2018	10:30 - 11:20																																
10 Di	16.10.2018	10:30 - 11:20																																

Beckenbodengymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Di	23.10.2018	10:30 - 11:20
12 Di	30.10.2018	10:30 - 11:20
13 Di	06.11.2018	10:30 - 11:20
14 Di	13.11.2018	10:30 - 11:20
15 Di	20.11.2018	10:30 - 11:20
16 Di	27.11.2018	10:30 - 11:20
17 Di	04.12.2018	10:30 - 11:20
18 Di	11.12.2018	10:30 - 11:20
19 Di	18.12.2018	10:30 - 11:20