



Beckenbodengymnastik



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

- 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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

22.10.2019 - 07.01.2020 / E_1355449

Zeit

10:30 - 11:20 h

Wochentage

Di

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 150.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Beckenbodengymnastik



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	22.10.2019	10:30 - 11:20
2 Di	29.10.2019	10:30 - 11:20
3 Di	05.11.2019	10:30 - 11:20
4 Di	12.11.2019	10:30 - 11:20
5 Di	19.11.2019	10:30 - 11:20
6 Di	26.11.2019	10:30 - 11:20
7 Di	03.12.2019	10:30 - 11:20
8 Di	10.12.2019	10:30 - 11:20
9 Di	17.12.2019	10:30 - 11:20
10 Di	07.01.2020	10:30 - 11:20