



Weitere Infos und Anmeldung

Beckenbodenkurs für Frauen

Die Mitte stärken In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung sowie zur Verbesserung der Elastizität des Beckenbodens. Die Körperhaltung wird geschult und die Körpermitte gestärkt. Wir setzen den Atem bewusst ein und erhalten wertvolle Tipps für den Alltag. Der Kurs spricht Frauen an, die ihren Beckenboden gezielt stärken möchten, sei es präventiv oder bei bereits bestehenden Beschwerden.

- Angebot:** 262-4600-71
- Termine:** 26.08.2026 - 25.11.2026
12 x Mi 10:30 - 11:30
- Ausfalltage:** 07.10.2026, 14.10.2026
- Leitung:** Pia Göhring Birchler
- Ort:** Zentrum Oberdorf, Oberdorfstrasse 13, 6340 Baar, Zentrum Oberdorf
- Kosten:** CHF 324.00
- Hinweise:** Zentrum Oberdorf, Oberdorfstrasse 13, 6340 Baar, 1. Etage
(Bus 604 Büelplatz /Bus 603, 631, 632, 634 Baar Oberdorf)



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.