

# H10-1V1004 Beckenbodenkräftigung in der Schwangerschaft

Beginn	Donnerstag, 22.10.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	149,00 € (Bezuschusst durch die gesetzliche Krankenkasse)
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Stefan Vicen Moreno
Kursort	EG 01, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt

Anmeldung direkt bei der Kursleitung per Mail [info@rueckenschulefrankfurt.de](mailto:info@rueckenschulefrankfurt.de)

Bereits während der Schwangerschaft wird der Beckenboden beansprucht. In diesem Kurs schulen wir neben der Wahrnehmung, das bewusste an- und entspannen des Beckenbodens. Mit gezielten Beckenbodenübungen lernst Du Deine Körpermitte zu stärken. Ein gutes Körpergefühl und die bewusste Wahrnehmung Deines Beckenbodens können Dir sowohl unter der Geburt als auch bei der Rückbildung helfen.

Der Kurs kann auch digital angeboten werden.

Dieser Kurs ist nach §20 Abs. 1 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und wird bis zu 100% durch die Krankenkasse erstattet. Anmeldung über Stefan Vicen Moreno unter [info@rueckenschulefrankfurt.de](mailto:info@rueckenschulefrankfurt.de).

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
29.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
05.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
12.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
19.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
26.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
03.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
10.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01

[zur Kursdetail-Seite](#)