

## H30-711107 Beckenbodentraining für jedes Alter Es ist nie zu spät

Beginn Dienstag, 03.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 39,00 €

Dauer 6 Termine

Kursleitung Marisa Strecker

Kursort LEV, Leverkusener Str. 7, 65929 Frankfurt

Es ist nie zu spät. Dieses Beckenbodentraining für jedes Alter geeignet. Ist der Beckenbodenmuskel trainiert, verhindert er Beschwerden im Rücken - und Beckenbereich, Blasenschwäche, eine ungesunde Körperhaltung und damit einhergehende Schmerzen. Im Beckenbodentraining wird zudem die Körperwahrnehmung geschult und mobilisiert. Die Körpermitte wird gekräftigt und die Haltung verbessert. Viele der Übungen lassen sich gut nebenbei in den Alltag integrieren.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
10.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
17.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
24.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
14.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
21.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)