

Fortbildung

07.02.2025 16:00 Uhr - 16.05.2025 17:30 Uhr

Beckenboden-Präventionskurs

Übungen und Informationen nach dem Tanzberger-Konzept

Ziel des Präventionskurses ist es, die Fähigkeit des Beckenboden-Kontinenz-Systems zur Anpassung an körperliche oder psychische Herausforderungen zu erhalten bzw. zu stärken. Das Tanzberger-Konzept orientiert sich an der funktionellen Anatomie des Beckenboden-Verschlussmuskel-Systems und an der Physiologie des gesunden Kontinenz-System von Blase und Darm. Der Kurs beinhaltet sowohl praktische als auch informative theoretische Anteile. Menschen mit Einschränkungen oder nach einer OP sollten vorab Rücksprache mit der Leiterin halten.

Der zehnteilige Kurs läuft von Freitag, 07. Februar, bis Freitag, 16. Mai 2025. Genaue Termine nennt das FBS-Sekretariat.

Zielgruppe:
Erwachsene

Termin:
07.02.2025 16:00 Uhr - 16.05.2025 17:30 Uhr

Kosten:
150,- Euro

Veranstaltungsort:
Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:
Cornelia Georgus (Physiotherapeutin; Feldenkrais-Pädagogin)

Ansprechpartner:
Birgit Honrath (fbs@caritas-rhn.de, (0671) 8382840)

Veranstalter:
Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:

4.17.1

