

HeDu - Beckenboden- & Ganzkörpertraining

im Gravidarium in Spittal an der Drau

Ab 15. September 2026 - immer dienstags:

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

- ❖ Mein Angebot umfasst:
- ❖ Stärkung von Beckenboden- und Bauchmuskulatur
- ❖ Stärkung der Rückenmuskulatur
- ❖ Bauch-Beine-Po-Übungen
- ❖ Körperwahrnehmung
- ❖ Elemente aus Stimmbildung
- ❖ Energiearbeit
- ❖ Förderliches Alltagsverhalten

Mit gezielten Übungen wird der Körper – insbesondere der Beckenboden – neu entdeckt, gekräftigt und aufgebaut.

Dadurch werden die Zusammenhänge der Körperhaltung, Gestik, Mimik, Atmung und deren Auswirkungen auf den Bewegungs- und Stützapparat erlernt.

Durch das Erspüren und Wiederholen erarbeiten wir den klaren Unterschied zwischen willkürlicher und unwillkürlicher Mitfunktion verschiedener Muskelgruppen.

Dadurch nutzen wir unseren Beckenboden optimal zur Rumpfstabilisation. Der Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen, frühestens 8 Wochen nach der Geburt bei gutem Allgemeinzustand, das Training findet ohne Babys statt.



8 geschlossene Einheiten je 60 Minuten zum Kursbeitrag von € 168,

Anmeldungen und Anfragen bitte an kerstin@hebamme-kaernten.at senden

Ich freue mich auf Euch 😊

Eure Kerstin

<https://www.hebamme-kaernten.at/>