

Fortbildung

12.09.2025 18:00 Uhr - 21.11.2025 20:00 Uhr

Beckenboden-Präventionskurs ab September

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 siebenteilige Kurs läuft von Freitag, 12. September, bis Freitag, 21. November 2025. Genaue Termine nennt das FBS-Sekretariat.

Zielgruppe:
Erwachsene

Termin:
12.09.2025 18:00 Uhr - 21.11.2025 20:00 Uhr

Kosten:
135,-€

Veranstaltungsort:
Norheim
Rotenfelser Straße 31
55585 Norheim

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

Ansprechpartner:
Jasmin Scherer (FBS@caritas-rhn.de, (0671) 83828-40)

Veranstalter:
Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:
4.17.2