



## Beckenbodentraining - Beckenboden als Kraftquelle

Kurs / Workshop

### Beckenbodentraining - Beckenboden als Kraftquelle

#### Die perfekte Fortsetzung nach der Rückbildung

Haben Sie bereits einen Rückbildungskurs abgeschlossen und möchten Ihre Fortschritte weiter vertiefen? Oder spüren Sie, dass es an der Zeit ist, Ihren Beckenboden zu stärken? Dann ist unser Kurs „Beckenbodentraining - Beckenboden als Kraftquelle“ genau das Richtige für Sie! Stärken Sie Ihre Mitte und entdecken Sie den Beckenboden als Ihre persönliche Kraftquelle. Unser 7-wöchiger Kurs richtet sich an alle Frauen, die gezielt ihren Beckenboden kräftigen und ihre Lebensqualität verbessern möchten.

#### Was erwartet Sie?

- Gezielte Übungen: Wahrnehmung, Aktivierung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur für mehr Stabilität und Wohlbefinden.
- Integration in den Alltag: Lernen Sie, wie Sie den Beckenboden in alltägliche Bewegungen einbinden und nachhaltig schützen können.
- Atem- und Entspannungstechniken: Für mehr Energie, Ausgeglichenheit und ein verbessertes Körpergefühl.
- Wissen rund um den Beckenboden: Verstehen Sie die Zusammenhänge zwischen Beckenboden, Haltung und Lebensqualität.

#### Für wen ist der Kurs geeignet?

Frauen nach der Rückbildung, die ihre Körpermitte nachhaltig stärken möchten (das Baby darf gerne mitgebracht werden).

Frauen, die unter Beckenbodenbeschwerden leiden.

Alle, die ihre Körpermitte stärken und ihre Haltung verbessern möchten.

#### Wann?

#### Termin(e)

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer [Homepage](#).

#### Angebotstermin

Von 04.09.2025 (10:00 Uhr) bis ( Uhr)

**Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie**

Alte Landstraße 179c  
40489 Düsseldorf

**Kaiserswerther Diakonie**

Alte Landstr. 179  
40489 Kaiserswerth

**Art des Trägers**

Freier Träger (konfessionell)

**Name Kontaktperson**

Kaiserswerther Diakonie

**Telefon**

0211 409-0

**Email**

[info@kaiserswerther-diakonie.de](mailto:info@kaiserswerther-diakonie.de)

**Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

## Durchführende Organisation

### Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c  
40489 Düsseldorf

### Name Kontaktperson

Angelika Pfenning

### Telefon

0211.409 3784

### Email

[familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de](mailto:familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)