

Beckenboden und Atem

Trainieren Sie Ihr Körperzentrum

Möchten Sie dem Beckenboden vermehrt ihre Aufmerksamkeit schenken? Wenn Sie gerne verstehen möchten, welche wichtige Funktion diese Muskelgruppe für das persönliche Wohlbefinden hat und wie Sie die Kontrolle über den Beckenboden trainieren können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Kursinhalt

Mit Hilfe von Atem- und Körperübungen lernen Sie den Beckenboden sowohl zu entspannen als auch zu kräftigen. So kann auch ein kränklicher Beckenboden neu belebt werden. Die Kraft aus dem Becken kann sich entfalten und der Alltag lässt sich wieder lustvoller gestalten.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Hinweise

Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Frauen.

Bitte Gymnastikhose und warme Socken mitbringen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer

171

Wochentag / Zeit

Alle 14 Tage, jeweils donnerstags von 09.30 – 10.45 Uhr

Daten

4. September bis 11. Dezember 2025 (6 Kurstage)

Ausfalldatum: 02.10. / 16.10.2025

Ort

Praxisgemeinschaft, Oberer Graben 44, 9000 St.Gallen

Der Raum liegt im 4. Stock und ist mit dem Lift erreichbar.

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

75 Minuten / 6 Lektionen à Fr. 22.50 / Total Fr. 135.00

Leitung

Birgit Linder, Dipl. Atemtherapeutin sbam

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 00 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Link zum [Anmeldeformular](#) für diesen Kurs im Internet

