

## Standort, LKH Hartberg Termine für 2025

### Beckenbodenkurs für alle Frauen

**Kursstart am:**

**29.01.2025 um 15:30 Uhr**

**23.04.2025 um 17:00 Uhr**

**10.09.2025 um 15:30 Uhr**

**05.11.2025 um 17:00**

\*\*\*Änderungen möglich

Mittwochs, 7 Einheiten zu je **90** Minuten, Kosten: 140€

Die Kurse sind aufbauend gestaltet mit einem Themenschwerpunkt pro Einheit. Hilfreiche Tipps erleichtern es Ihnen die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren. Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten Sie Ihren Beckenboden elastisch und kräftig und gewinnen somit an Lebensqualität und Selbstbewusstsein.

### Beckenbodenkurs nach Geburt (Spontangeburt und Kaiserschnitt)

**Kursstart am:**

**29.01.2025 um 17:30 Uhr**

**23.04.2025 um 15:30 Uhr**

**10.09.2025 um 17:30 Uhr**

**05.11.2025 um 15:30 Uhr**

\*\*\*Änderungen möglich

Mittwochs, 6 Einheiten zu je **60** Minuten, Kosten: 120€

Die Kurse sind aufbauend gestaltet mit einem Themenschwerpunkt pro Einheit. Spezielle und wichtige Themen für Frauen nach einer Geburt oder Kaiserschnitt werden ausführlich behandelt.

#### **Anmeldung für beide Kurse:**

wochentags von 13:00 - 15:00 unter 03332/605-5432 oder 5433