



Gesundheits  
Netzwerk  
— Raabtal

# Bodenständig

**Beckenboden- und Wirbelsäulentraining  
mit Victoria Brunner, BSc.**

## Inhalte

Ziel der Gruppe ist das spüren lernen und kräftigen aller Rumpfmuskeln mit Fokus auf dem Beckenboden, um Schmerzen und Inkontinenz vorzubeugen. Wir werden verschiedene Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen durchführen und dadurch unsere Kraft, Mobilität und Haltung verbessern.

**Gruppe:** geschlossene Gruppe für Frauen jeden Alters

**Dauer:** 50-60 min **Einheiten:** 5

**Gruppenleiterin:** Victoria Brunner

**Uhrzeit & Termine:** Mittwoch von 18.30 – 19.30 Uhr

20.09., 27.09., 4.10., 11.10., 18.10.2023

**Ort:** Volksschule Jennersdorf - Bewegungsraum (Eingang im Innenhof)

**Adresse:** Wollingergasse 1, 8380 Jennersdorf

**Mitzubringen:** Turnmatte und Decke, bequeme Kleidung, Getränk

## Nähere Informationen & Anmeldung

Victoria Brunner Tel: 0664 4115818

## Kostenbeitrag

€ 25,00 pro Person für 5 Einheiten (mitzubringen beim Ersttermin)

*Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich*

**Wir  
begleiten  
Menschen  
und setzen  
neue  
Impulse.**

---