



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, BSc.

**Uhrzeit & Termine:** Mittwoch von 16.00 – 17.00 Uhr

**8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.2026**

**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)

Weitere aktuelle Angebote unter:

[www.gesundheitsnetzwerk-raabtal.at/termine](http://www.gesundheitsnetzwerk-raabtal.at/termine)

*Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich*

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

---