



Heidi Kraxner

Sexualpädagogin



COMMUNITY
NURSING

BECKENBODEN- KURS AB 22.05.2026 JEDEN FREITAG 09:30 UHR - 11:00 UHR

FÜR WEN IST DER KURS PASSEND? WENN DU,

- + deinen Beckenboden gezielt kräftigen möchtest
- + deine Körpermitte stärken und deine Haltung verbessern willst
- + bei Blasenschwäche oder Senkungsgefühlen unterstützend etwas tun möchtest
- + mehr Sicherheit und Stabilität im Alltag möchtest
- + präventiv etwas für deine Gesundheit tun willst

WAS ERWARTET DICH IM KURS?

- + 7 Einheiten zu je 1,5 Stunden
- + gezielte Kräftigungsübungen für den Beckenboden
- + Wahrnehmungs- und Stabilisierungsübungen



www.heidi-kraxner.at

Wo: in der Gemeinde Neumarkt
im Raiffeisensaal

Kosten: 180€

Inkludiert: Handout

Mitzubringen: eine Turnmatte

Anmeldung in der Gemeinde Neumarkt

Tel: 03584-2107-75



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit und Pflege

