

Andrea Zinggl

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
18-GBR-058248
Akademische Kontinenz- und Stomaberaterin
Beckenboden- Kursleiterin



8241 Dechantskirchen 165
Tel.: 0670/1859948
E-Mail: kontinenz@andreazinggl.at

Beckenbodengruppenkurs für Frauen

7 Einheiten zu je 90 Minuten, Kosten: **140€**, maximal **8** Kursteilnehmerinnen

Anmeldung erbeten bei Andrea Zinggl telefonisch oder per Mail (siehe oben)

Kursstart: Mittwoch, 23.09.2026

Wo: Im Feuerwehrhaus Dechantskirchen, 1. Stock, Eingang neben den Garagen

Wann: ab **23.09.2026, mittwochs** von **16:30 – 18:00**

Termine: 23.09./30.09./07.10./21.10./28.10./04.11./11.11.2026

Der Kurs findet 7 x statt, jeweils 90 Minuten, ist aufbauend gestaltet mit Themenschwerpunkten:

- Aufbau des Beckenbodens, Funktion, Wahrnehmungsübungen
- WC-Verhalten, Blasenfunktion, Inkontinenzarten
- Atmung, Senkung
- Haltungsaufbau, Rückenmuskulatur
- Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskeln
- Balance
- Wiederholung

Neben theoretischer Wissensvermittlung stehen praktische Übungen im Mittelpunkt. Es gibt immer Übungen zur Wahrnehmung, zum Kräftigen, Mobilisieren, Entspannen und wertvolle Tipps für die Alltagsintegration. Es soll eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ sein.

Wir werden die Übungen im Sitzen, im Stehen und auf der Matte durchführen.

Trainingsmaterialien werden zur Verfügung gestellt (Keilkissen, kleiner Ball, Softball,...)

bitte mitbringen: Trainingsmatte, bequeme Hose (Jogginghose), warme Socken, ev. Handtuch