



## Beckenbodenschule

Kurs / Workshop

### Beckenbodenschule

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist für viele Abläufe in unserem Körper eine Grundvoraussetzung. Er trägt und stützt die Organe des Bauchraumes und sorgt für die willkürliche Bewegung der Schließmuskulatur.

Den Beckenboden kräftigen - das ist nicht nur nach Schwangerschaft und Geburt ein Thema für viele Frauen.

In der Beckenbodenschule erfahren Sie

- praktisches und theoretisches Wissen über Beckenboden, Blase und Darm
- lernen Sie Ihren Körper und Beckenboden besser kennen
- erlernen Sie Hilfestellungen für den Alltag,
- Entspannungsübungen und
- ein Übungsprogramm für zu Hause

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Heike Tiemann

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wann?

#### Termin(e)

8 x 75 Minuten

Zeiten erfragen Sie bitte bei uns in der Praxis.

Tel.: 05745/300047

WhatsApp: 05745/300049

Mail: [physio@therapiezentrum-levern.de](mailto:physio@therapiezentrum-levern.de)

### Wo?

#### Therapiezentrum Levern

Am Heilbad 26  
32351 Stemwede

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Melden Sie sich bitte bei uns in der Praxis an.

Tel.: 05745/300047

WhatsApp: 05745/300049

Mail: [physio@therapiezentrum-levern.de](mailto:physio@therapiezentrum-levern.de)

### Kosten des Angebots

130 €

Da der Kurs von der ZPP zertifiziert ist, besteht die Möglichkeit der Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse.

## Durchführende Organisation

### Therapiezentrum Levern

Am Heilbad 26  
32351 Stemwede

### Name Kontaktperson

Heike Tiemann

### Telefon

05745 30 00 47

### Email

[physio@therapiezentrum-levern.de](mailto:physio@therapiezentrum-levern.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)