



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

meibebi – Beckenbodenkräftigung nach der Schwangerschaft

Di 11.11.2025

Er ist der geheimnisvollste Muskel: der Beckenboden - das Stabilisationszentrum in unserer Mitte. Er trägt unsere Organe und gibt dem Becken mit der Wirbelsäule, dem Kopf, den Beinen und Füßen

auch die wichtige Stabilität und Balance. Dies wirkt sich auf die Körperhaltung aus. Neben seiner Verantwortlichkeit für Haltung, Körpergefühl und das äußere Erscheinungsbild sind seine Aufgaben

sehr multifunktional: er stabilisiert, er öffnet, er trägt, er verschließt. Durch die Belastung der Schwangerschaft und der Geburt entstehen vielerlei Probleme. Mit einem gezielten Training mit Wahrnehmungs-, Entlastungs- und Kräftigungsübungen und einer daraus erfolgenden Enttabuisierung des Beckenboden lässt sich das Symptom kraftloser Beckenboden bekämpfen. meibebi Beckenbodenkräftigung ist ein optimales Training nach der Schwangerschaft. Das Ergebnis

sind ein optimierter Halt der Organe sowie eine verbesserte Körperhaltung u. Ausstrahlung.

Kursleitung:

Annalena Nirschl

Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin, Pilatestrainerin, Beckenbodentrainerin

Prä- und Postnatal Coach

Thurmansbang, Thurmansbang, Schulstrasse 3 – Eingang Arztpraxis Dr. Medam

Mitveranstalter

KEB, Informierte Eltern

Referent

Annalena Nirschl

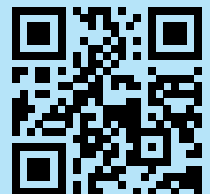
Kosten

120,00 € von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

Anmeldung

0172/6257118 / Annalena-meibebi@gmx.de

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-06-23 11:40:32

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de