



Weitere Infos und Anmeldung

Beckenbodengymnastik

Ein aktiver Beckenboden gibt Wohlbefinden im Alltag und beugt Blasenschwäche und Inkontinenz vor. Durch gezielte Übungen wird das An- und Entspannen trainiert, der Beckenboden gekräftigt und Sie lernen, die Beckenbodenaktivität in alltägliche Belastungen zu integrieren.

- Angebot:** 26-3Q-BE-ZOF-09
- Termine:** 06.07.2026 - 27.07.2026
3 x Mo 10:45 - 11:45
- Leitung:** Brigitta Henrike Thommen, +41 79 885 03 68
- Ort:** Alte Kaserne, Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen, Bewegungsraum Nord / 3. OG
- Kosten:** CHF 66.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.