

Antara® Beckenboden

Tag & Uhrzeit:

Mittwoch 09:30 – 10:20

Du kannst dein Baby gerne in diesen Kurs mitnehmen 😊 Bitte gib mir bei der Anmeldung Bescheid.

Schnuppertermin:

Schnuppertraining 4.11.26 09:30 – 10:20

(kostenfrei, mit Anmeldung)

Erst ausprobieren, dann entscheiden!

Du möchtest Antara® Beckenboden kennenlernen und herausfinden, ob das Training zu dir passt? Dann komm zur Schnuppereinheit! Du lernst mich, meine Trainingsweise und die besondere Kombination aus Bewegung und bewusster Körperarbeit kennen.

Ganz unverbindlich und mit Zeit für deine Fragen. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Kurstermine:

11.11.26	18.11.26	25.11.26	02.12.26	09.12.26	16.12.26
13.01.27	20.01.27	27.01.27			

Ort:

[Dance-up Sportverein](#)

Johannes-Gutenberg-Straße 5
2700 Wiener Neustadt

Preis:

- **126€** (Kurs mit 9 Einheiten)
- Zu überweisen nach Rechnungserhalt (Barzahlung auf Anfrage)
- Schnupperstunde möglich für neue Teilnehmer*innen (Voranmeldung)
- Informationen zu Zahlungs- & Stornobedingungen findest du hier: [AGB](#) (ab Punkt 4.)

ANMELDUNG:

- <https://www.martinalichtblau.at/kursanmeldung/>
- Falls Online-Anmeldung bei dir gar nicht möglich ist, melde dich bitte bei mir.

Mitzubringen:

- Sportgewand, Matte, Handtuch, etwas zu Trinken

Wichtig:

- Das Training ersetzt keine medizinische/therapeutische Behandlung.
- Die Freigabe des Arztes/Hebamme, dass du Beckenbodentraining machen darfst, muss gegeben sein. Melde dich gerne bei Fragen.

Bei Fragen melde dich:

- Tel./Whats app: 0670 181 36 20
- E-Mail: info@martinalichtblau.at

Eine Kursbeschreibung findest du unter www.martinalichtblau.at/haltungstraining/ und hier:

Dein Beckenboden kann mehr, als du denkst! Und das Training darf Spaß machen.

Ob beim Atmen, Gehen, Heben, Lachen oder Hüpfen – dein Beckenboden ist ständig im Einsatz. Er begleitet dich durch dein ganzes Leben und spielt eine wichtige Rolle für deine Körpermitte, deine Haltung und dein Wohlbefinden. **Höchste Zeit also, ihm ein bisschen Aufmerksamkeit zu schenken!**

Dein Beckenboden begleitet dich in jeder Lebensphase, ist immer für dich da, er ist deine Basis. Nach einer Geburt oder bei ersten Anzeichen einer Beckenbodenschwäche kann es besonders hilfreich sein, die eigene Körpermitte neu kennenzulernen und Sicherheit im Umgang mit ihr zu gewinnen.

Der Beckenboden ist Teil des Core-Systems und damit fixer Bestandteil jedes Antara® Trainings. In diesem Kurs widmen wir uns ihm ganz besonders!

Das erwartet dich:

- Deinen Beckenboden besser wahrnehmen, aktivieren und entspannen.
- Alltagsnahe Übungen für zu Hause und dein Training.
- Lernen, wie dich deinen Beckenboden unterstützt – MIT ihm, nicht gegen ihn!
- achtsame Anleitung mit einer Prise Humor, in einem sicheren, angenehmen Rahmen.

Gut zu wissen: Dein Baby kann mit dabei sein! So kannst du dir Zeit für deinen Körper nehmen, ohne eine Betreuung organisieren zu müssen.

Kursziel:

Du entwickelst ein besseres Gespür für deinen Beckenboden und lernst, ihn im Alltag und beim Training so einzusetzen, dass er dich unterstützt.

So bist du gut vorbereitet, um anschließend an regulären Antara® Stunden oder anderen Bewegungskursen teilzunehmen und das Gelernte selbstständig anzuwenden.

Deine Zeit für dich. Für deine Körpermitte. Für einen guten Start in deine weitere Trainingsroutine.

Dein Beckenboden ist immer dabei. Gönn ihm die Aufmerksamkeit, die er verdient – melde dich jetzt an!