



**Bei Fragen** meldet euch bei  
Uta Middel

☎ Tel: 0152 515 110 31  
✉ [ot@otbremen.de](mailto:ot@otbremen.de)  
🌐 [www.otbremen.de](http://www.otbremen.de)

**Öffnungszeiten:**  
Mo 16:00-18:30 Uhr  
Do 16:00-18:30 Uhr

TSV Osterholz-Tenever e.V.  
Walliser Str. 119  
28325 Bremen



## Präventives kräftigendes Beckenbodentraining für Frauen

bei OT Bremen



## Freitags

Mehrgenerationenhalle  
Walliser Str. 117, 28325 Bremen

16:15 - 17:30 Uhr

8 x 1 Std 15 Min.  
insges. 10 Zeitstd.

## Kurstermine für 2026

24.04.26 - 19.06.26

26.06.26 - 14.08.26

28.08.26 - 16.10.26

23.10.26 - 11.12.26

### Kurzeitmitgliedschaft erforderlich:

Nicht-Mitglieder 100€

Mitglieder 50€

(erstattungsfähig durch die Krankenkassen)

Voranmeldung unter [ot@otbremen.de](mailto:ot@otbremen.de)  
zwingend erforderlich.

Ein kräftiger Beckenboden ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag. In diesem Kurs erwartet dich ein ganzheitliches Training, das gezielt die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Faszien stärkt.

Durch angeleitete Übungen und bewusste Bewegungsabläufe lernst du, deinen Körper besser wahrzunehmen und aktiv zu unterstützen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Verbesserung der Körperhaltung, wodurch die inneren Organe in ihrer physiologischen Position gehalten werden können. Dies trägt dazu bei, ihre Funktion zu unterstützen und die Kontinenz zu fördern.

Darüber hinaus kann das Training dein Körpergefühl stärken, dein Wohlbefinden steigern und sich positiv auf deine Lebensfreude sowie deine Sexualität auswirken.

Der Kurs wird von einer Hebamme mit langjähriger Berufserfahrung geleitet. Durch ihre fachliche Kompetenz und einfühlsame Anleitung entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der jede Teilnehmerin individuell begleitet wird.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrung.

