Beckenbodentraining

TEIL 1 – Grundlagen und bewusste Aktivierung

Referentin: Michaela Zwickl

Samstag, 30. Mai 2026 von 11:15 -12:45 Uhr

Ort

ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg, 1100 Wien, Gödelgasse 4 / Top 1

Kurzbeschreibung Workshop

Im ersten Teil stehen Grundübungen zur Wahrnehmung, Ansteuerung und Aktivierung des Beckenbodens im Mittelpunkt.

Theoretische Grundlagen sorgen für ein besseres Verständnis der Funktion des Beckenbodens. Ergänzt wird dies durch zahlreiche praktische Übungen. Ziel ist es, den Beckenboden während körperlicher Belastung im Sport und im Alltag bewusst und sinnvoll einzusetzen.

Aufbauend zu diesem Workshop findet Teil 2 (Vernetzung und funktionelle Integration) am Samstag, den 4. Juli 2026 von 10.00 – 11.30 Uhr ebenfalls in unserem Bewegungszentrum am Wienerberg statt.

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus dem Erwachsenen- und Seniorensport sowie alle Interessierten

Kostenbeitrag

ASKÖ WAT Wien Trainer:innen & Trainer:innen aus Mitgliedsvereinen:	KOSTENLOS
Externe Teilnehmer:innen	€ 29,--

Anmeldung
Online unter: https://www.askoewat.wien/de/fit-gesundheitssport/aus-fortbildungen

Es gelten die aktuellen Teilnahmebedingungen unter https://www.askoewat.wien/de/service-aktuelles/downloads

Anmeldeschluss: 11.05.2026
(Nachmeldungen nach Verfügbarkeit möglich)

Rückfragen bitte an:

Christina Lang (E-Mail: christina.lang@askoewat.wien)