Beckenbodentraining

TEIL 2 – Vernetzung und funktionelle Integration

Referentin: Michaela Zwickl

Samstag, 4.Juli 2026 von 10:00 -11:30 Uhr

Ort

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

Kurzbeschreibung Workshop

Im zweiten Teil widmen wir uns der Vernetzung der Beckenbodenmuskulatur mit anderen Körperregionen.
Teilnehmerinnen, denen die willentliche Aktivierung des Beckenbodens bereits vertraut ist, erwartet hier ein vertiefendes Übungsprogramm. Der Fokus liegt auf dem reflektorischen Einsatz des Beckenbodens in funktionellen Bewegungen.

Wir üben unter anderem:

- Gehen
- Treppensteigen
- Hinsetzen und Aufstehen
- Klassische Kräftigungsübungen auf der Matte
- alltagsnahe Bewegungsabläufe

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: 18.06.2026
(Nachmeldungen nach Verfügbarkeit möglich)

Rückfragen bitte an:

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