



Beckenboden Workshop & Kurs

Stärke Deine Mitte und entlaste Deinen Rücken!



Inhalte

- **Anatomie, Aufbau und Funktion des Beckenbodens**
- **Edukation und Alltagstipps**
- **Die besten Übungen zum Stärken und Entlasten des Beckenbodens**
- **Entspannungs- und Atemtechniken**
- **Austausch untereinander**
- **Hand-Out mit Tipps & Übungen**

Workshop:

Sa. 23.09.; 9-13 Uhr

Anschließend Kurs:

Ab dem 27.09.; mittwochs (6x);
17.30-18.30 Uhr

Kosten:

Workshop & Kurs: 140,- €

*Kostenübernahme 70-100% durch Deine
Krankenkasse*

**Anmeldung über den QR-Code oder direkt bei
uns im PhysioVita: 05771- 60146!**

Kursleitung: Alexandra Geismann-Stuke

Qualifikationen: Physicopelvica/ Tanzberger/ Heller/ Junginger-
Baessler/ hypopressive Techniken/ birthlight Prä- & Postnatal
Training/ Bauchwanddysfunktionen/ Rectusdiastase/ MamaWorkout

