



# WORKSHOP

## Der bewusste Beckenboden

Ein gestärkter Beckenboden ist oftmals Lösung für Beschwerden im Kreuzbereich und rund um das Hüftgelenk. Bei Inkontinenzproblemen und nach einer Schwangerschaft ist Beckenbodentraining essentiell, um späteren Problemen vorzubeugen und bestehenden entgegenzuwirken.

Es werden Fragen rund um die betreffende Muskulatur beantwortet (wer, was und vor allem wo??) und eine breite Übungsvariation vorgestellt.

Kosten: 20€ / Termin, bei Buchung von allen drei Terminen: 50€

max.12 Personen, Termine sind auch einzeln buchbar!

### Nächste Workshopreihe:

**08.10.2019, 18.30–20.00** ([jetzt anmelden](#))

**15.10.2019, 18.30–20.00** ([jetzt anmelden](#))

**22.10.2019, 18.30–20.00** ([jetzt anmelden](#))

<b>08.10.2019</b> 18.30 – 20.00	<b>15.10.2019</b> 18.30 – 20.00	<b>22.10.2019</b> 18.30 – 20.00
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------