

WORKSHOP VITALER BECKENBODEN



In diesem Beckenbodenworkshop lernst du, deinen **Beckenboden** bewusst **wahrzunehmen** und durch **sanftes Training** gezielt zu kräftigen und zu entspannen.

Denn nicht nur ein geschwächter, sondern auch ein verspannter Beckenboden kann Beschwerden verursachen.

Als **Sportwissenschaftlerin**, Tanz- und **Bewegungstherapeutin** und moderne Beckenbodentrainerin vermittele ich dir **praktische Übungen** und **alltagstaugliche Tipps** – für mehr Wohlbefinden und **nachhaltige Beckenbodengesundheit**.

REGENSTAUF

Mehrgenerationenhaus

Kontakt und Anmeldung:

0160 1238035

Verena.Leopold@gmx.net

SAMSTAG

21. März 2026

10:00 -12:00 Uhr

35 Euro