



gZ
in der
au



Beckenboden-Workshops in Kindhausen

Nach diesem Kurs kennst du die Lage, die Funktion sowie Reflexpunkte deiner drei Beckenbodenschichten.

Du kannst diese in deinem Alltag sowie auch Training (Pilates, Rückengym, Kraft-Training) optimal integrieren, dein Alltagsverhalten möglichst Beckenboden gerecht gestalten und kriegst wertvolle Tipps zu diesem Thema.

Es ist nie zu spät und auch nie zu früh mit einem Training zu beginnen und das Wissen zu erlangen, welches uns leider zuwenig vermittelt wird. Ab 50 Jahren ist statistisch jede 4. Frau davon betroffen- auch Frauen, die keine Kinder geboren haben.

Die Kursleiterin freut sich auf dein Kommen, deine Neugier und dir dieses Wissen weitergeben zu dürfen.

Workshop 1 Freitag, 11. September 2026, 13.30 bis 15.00 Uhr

Workshop 2 Freitag, 6. November 2026, 13.30 bis 15.00 Uhr

Kursort Quartieranlage Kindhausen

Kursleitung Claudia Lenggenhager, Bebo Fachfrau

Kurskosten CHF 45.00 pro Workshop

Anmeldung GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR