



Das Gesunde Dorf Steinberg-Dörfel
lädt ein zum



Beckenbodentraining



für mehr Wohlbefinden



**(Kursangebot: Frauen / auch nachgeburtlich und Männer)
präventiv und kurativ**

Problematisierungen sind oftmals geschlechterspezifisch unterschiedlich und werden vertraulich behandelt.

TERMINE	Mittwoch 23.09.2026 18:30 – 19:30
	Mittwoch 30.09.26
	Mittwoch 07.10.26
	Mittwoch 14.10.26
	Mittwoch 21.10.26
	Mittwoch 28.10.26
	Mittwoch 04.11.26
	Mittwoch 11.11.26 ?
	Mittwoch 18.11.26
	Mittwoch 25.11.26
Reserve*	Mittwoch 02.12.26
KOSTEN	22.- € pro Trainingseinheit im 10er Block

*** Entfall der Trainerin oder Hl. Martin
Der Kurs findet ab 7 Personen statt.**

- **Goodies:** Fehltermine können verschenkt oder in parallellaufenden Kursen - während Eurer Buchung - besucht werden.
- In den Einheiten werden auch **Therapieansätze / Anamneseerhebung** eingebracht.
- Zusammenhänge zwischen **Atmung und Beckenboden** werden hergestellt.
- Vor allem wird die **Funktion des Beckenbodens in den Alltag** integriert.
- Es besteht die **Möglichkeit auch von Einzelsettings** - Pelvic Tool.



Eure Trainerin: Judith Schlögl MSc, DGKP
psych. Beraterin, qualifizierte Sexualpädagogin
Expertin für Beckenboden Insuffizienz,
zertifizierte Kursleiterin - von BeBo®
mit etablierter Zusatzqualifikation Beckenbodentherapeutin i.A. nach BeBo®

**Anmeldung bitte bei Judith Schlögl bis 16. September
unter +43 650 270 16 72**