



Das Gesunde Dorf Steinberg-Dörfl
lädt ein zur



Beckenbodengymnastik



für mehr Wohlbefinden



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

Problematiken sind oftmals geschlechterspezifisch unterschiedlich und werden vertraulich behandelt.

Der Beckenboden ist die versteckte Kraft der Mitte.

Beschwerden sind Senkungsproblematiken der inneren Organe, unkontrollierter Harnverlust, Prostataleiden, Hämorrhoiden, Kreuzschmerzen, nachgeburtliche Traumata, Lustlosigkeit, vaginale Trockenheit und Erektionsstörungen.

- **Schwerpunkte** in den Trainingseinheiten sind Muskelanspannung und Entspannung.
- **Verstehen** der Anatomie – Muskelansätze und benachbarte Muskelgruppen
- **Zusammenhänge** zwischen Atmung und Beckenboden
- Vor allem wird die Funktion des Beckenbodens in den **Alltag** integriert.

Kursort: Gemeindezentrum Steinberg-Dörfl

Anmeldung: bis 9.1.2026 bei Judith Schlägl 0650/2701672

Kosten: 17.- Euro pro Einheit – Angebot im 10er Block
(Paare erhalten 10% Rabatt)

Start: Mittwoch, 14.01.2026 – 18:30 - 10 Wochen jeden Mittwoch
(die Zeit kann noch gemeinsam angepasst werden)



Die Trainerin: Judith Schlägl MSc,

diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin,
psych. Beraterin, qualifizierte Sexualpädagogin u.
Trainerin für Beckenbodengymnastik - von BeBo®

Bodyshaming ist out!

Der Arbeitskreis **Gesundes Dorf**
Steinberg-Dörfl freut sich auf dich!

