



## Neu ab Frühjahr 2026

Beckenbodentraining für Frauen (präventiv und bei akuten Beschwerden)

Beckenbodentraining stärkt die Muskulatur des Beckenbodens, die wichtige Funktionen für Blase, Darm und innere Organe erfüllt. Es hilft, Inkontinenzen vorzubeugen, oder zu behandeln. Besonders nach Schwangerschaft, Operationen oder im Alter kann regelmäßiges Training die Lebensqualität deutlich verbessern.

In einer geschützten, wertgeschätzten Atmosphäre erlernen Sie gezielte Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung und Kräftigung Ihres Beckenbodens.

- Sanftes, effektives Training
- Fachlich fundierte Anleitung
- Kleine Gruppen

Kursleiterin:	Ronja Perez Asensi
Beginn:	Dienstag, Frühjahr 2026
Zeit:	11:30 - 13.00 Uhr
Kursgebühr:	8 Stunden - 120 €

Anmeldung & Infos:	Ronja Perez Asensi
Mobil:	01639022448 oder
E-Mail:	<a href="mailto:ronja-perez@web.de">ronja-perez@web.de</a>

**Der Kurs ist zertifiziert und wird von der Krankenkasse bezuschusst –  
keine Ermäßigung.**