



**Online-
Vortrag
07.08.25
19.00 Uhr**

ENTDECKE DIE KRAFT DEINES BECKENBODENS

Der Beckenboden ist ein oft unterschätzter, aber zentraler Muskelbereich für Körperstabilität, Haltung und Wohlbefinden. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihren Beckenboden bewusst wahrnehmen, aktivieren und kräftigen können – sei es zur Rückbildung, zur Prävention von Inkontinenz oder einfach für mehr Körperbewusstsein im Alltag. Der Vortrag ist informativ, motivierend und sensibel gestaltet.

Maria-Magdalena Fuchs, Personal Trainerin & Beckenbodentrainerin

Zugangslink:

 | bit.ly/Gesundheitskanal