



# BECKEN BODEN KURS

*für eine stabile Mitte!*

# Warum?

- Starker Beckenboden – starke Haltung:  
Mehr Stabilität und weniger Beschwerden im Alltag
- Früh übt sich: Beugt Inkontinenz und Organsenkung effektiv vor
- Spür dich selbst: Mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden

*Für ein gutes Lebensgefühl!*

Der online Gruppenkurs besteht aus  
8 Einheiten à 60 Minuten.  
Die Gesamtkosten betragen 280 €.

Bei Verordnung ist eine Teilkostenrückerstattung  
durch die Krankenkasse möglich.

