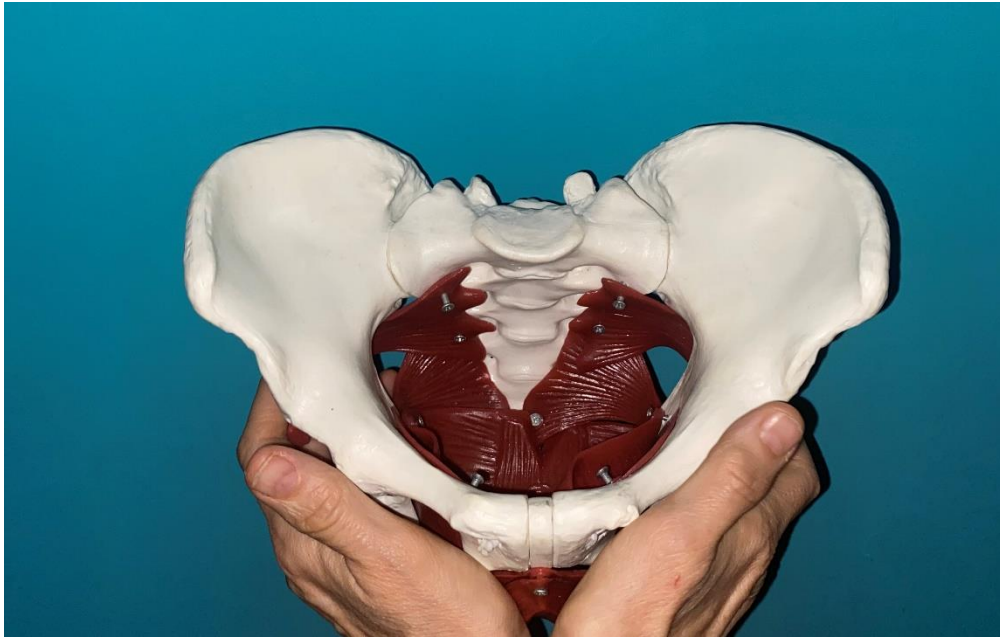




© K. Schmid

Vortrag: „Beckenboden – Tabuthema und Kraftzentrum“ (nicht nur für Frauen)

Donnerstag, den 24. September 2026 • 15-16.30 Uhr

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche wichtige Rolle der Beckenboden spielt?

Der Beckenboden ist ein wahres Kraftzentrum in unserem Körper – und doch wissen die meisten Menschen nur wenig über ihn.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Aufgaben der Beckenboden hat, wie Sie ihn mit einfachen Übungen bewusst wahrnehmen und vor unnötigen Belastungen schützen können. Praktische Tipps für den Alltag runden den Vortrag ab. Referentin ist

Frau Karin Schmid – Gesundheitscoach und zertifizierte Beckenbodentrainerin. Mit ihrer langjährigen Berufserfahrung vermittelt sie das Thema anschaulich, verständlich und praxisnah.



Alle Angebote kostenfrei für Sie durch die Gemeinde Vaterstetten,
den Seniorenbeirat Vaterstetten und den Verein aktiver Bürger e.V.

Senioren Zentrum • Bahnhofplatz 1 • 85598 Baldham