

Christina Dattler
SEXUALPÄDAGOGIK & BECKENBODEN

Beckenbodenkurs

DIE WEIBLICHE MITTE STÄRKEN



In diesem Kurs vertiefen wir deine **Körperwahrnehmung**, **Kraft** und **Beweglichkeit** des Beckenbodens. Wir lernen Übungen kennen, die sich leicht in den **Alltag** integrieren lassen, deine **Spürfähigkeit** verbessern und Inkontinenz vorbeugen.

Für alle Frauen, die sich intensiver spüren, selbstbewusster auftreten - und nichts verpassen wollen!



ab Montag, 12. Jänner 2026 um 19 Uhr



Mehrzweckraum der Volksschule Spillern
Eingang Ing. Gustav Harmer - Gasse

€ 100,- für 8 Einheiten

Bring deine Turnmatte,
bequeme Kleidung
und ein warmes
Paar Socken mit!

JETZT ANMELDEN!
unter 02266/80225/15
oder marktgemeinde@spillern.at

**GESUNDES
SPILLERN** |

**Tut
gut!**

