

BECKENBODEN WORKSHOP

KÖKi
Verein zur Förderung
körperbehinderter
Kinder e. V. Gemeinnütziger
Verein



WANN UND WO FINDET ES STATT?

Samstag,
14.03.2026
10:00 bis 13:30 Uhr

Die kleine Turnhalle
Dachdeckerweg 13
38126 Braunschweig

WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Telefon: 0531 75145
E-Mail: info@koeki.de
www.koeki.de

Kursgebühr:

49€ für
Nichtmitglieder,
44€ für Mitglieder
des KöKi e.V.

TRAINIERE DAS KRAFTZENTRUM DEINES KÖRPERS UND STÄRKE DEINE KÖRPEREIGENEN RESSOURCEN

WAS SIND SCHWERPUNKTE?

- du lernst, den Beckenboden wahrzunehmen
- du erfährst Interessantes über Anatomie und Funktionsweise
- du lernst gezielte Übungen zur Aktivierung und Entspannung
- du bekommst Alltagstipps zur Prävention von möglichen Beschwerden
- Leitung des Workshops: Andrea Motzkus, Physiotherapeutin

DU MÖCHTEST WISSEN

... wo dein Beckenboden ist und wie du ihn funktionell ansteuern kannst?

... wie du, ohne großen Zeitaufwand, deinen Alltag zum Training machen kannst?

In diesem dreieinhalbstündigen Workshop erfährst du die Basics für ein einfaches und effektives Beckenbodentraining.

Das Tanzberger-Konzept®
BeckenbodenSchule

