

# BECKENBODEN- PRÄVENTION



## WANN UND WO FINDET ES STATT?

10 Termine  
ab 14.08.2026, 10:00-11:30 Uhr

Hans-Porner-Straße 47  
38126 Braunschweig

### Kursgebühr:

120€ für Nichtmitglieder,  
90€ für Mitglieder des  
KöKi e.V.  
Übernahme/ Zuschuss  
durch Ihre Krankenkasse  
möglich!

## WAS SIND ZIELE DER BECKENBODENPRÄVENTION?

- den Beckenboden als wichtigen Teil unseres Körpers kennenzulernen
- die Wahrnehmung zu schulen und gezielte Übungen zu erlernen
- die Funktionsweise zu verstehen

Geeignet für Frauen jeden Alters.

## WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Telefon: 0531 75145  
E-Mail: [info@koeki.de](mailto:info@koeki.de)  
[www.koeki.de](http://www.koeki.de)

# BECKENBODENSCHULE MIT DEM TANZBERGER-KONZEPT

## WAS SIND SCHWERPUNKTE?

- spezifische Spür- und Wahrnehmungsübungen
- Beckenboden entlastendes Bewegungsverhalten
- Übungen zum Training von Bauch- und Rückenmuskulatur sowie von Beckenboden- und Verschlussmuskulatur
- Zusammenhang von Körperhaltung, Atmung, Beckenboden- und Verschlussmuskulatur
- Erfahrungsaustausch und Gespräche
- Leitung: Andrea Motzkus, Physiotherapeutin

**Das Tanzberger-Konzept®**  
BeckenbodenSchule 

**KöKi**  
Verein zur Förderung  
körperbehinderter  
Kinder e.V. Gemeinnütziger  
Verein 