

# BECKENBODENTRAINING STÄRKE DEINE MITTE MITTE WOCHE



**Wann:** Jeden Mittwoch, 08.00 – 09.00 Uhr

**Wo:** Home of Dance, \*Kalchbühlstr. 12, 7000 Chur  
& *online* gemütlich bei dir zu Hause

\*Nähe Autobahnausfahrt Chur Süd, Gratisparkplätze vor Ort vorhanden <https://homeofdance.ch/parkieren/>

**Trainiere deine Beckenbodenmuskulatur aktiv und gezielt, um sie funktionstüchtig, d.h. wach, aktiv, elastisch und in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen zu erhalten.**

Dein Beckenboden hält deine Beckenorgane am richtigen Ort, er hält dich dicht und er ermöglicht dir in der Sexualität wonnige Freuden 😊 Deshalb ist Beckenbodentraining so wichtig und voller Sinn 😊 Dein Beckenboden ist ein trainierbarer Muskel. Seine aller-wichtigsten Aufgaben sind: „Dicht halten“ und „Loslassen“. Zudem ist er auch mitverantwortlich für dein Wohlbefinden, dein Körpergefühl, deine Haltung und eine Figur.

Die Übungen sind abwechslungsreich und beziehen den ganzen Körper mit ein. Die aufrechte Körperhaltung wird gezielt gefördert und die entsprechenden Muskeln dafür ebenfalls trainiert.

**Für wen:** für jedermann und jedefrau  
Einstieg ist idealerweise mit dem 1.5 stündigen Workshop „Grundlagen des Beckenbodentrainings“ oder mit dem 7x1.5 stündigen „Beckenboden-Grundkurs“ 😊

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken falls du nicht barfuss trainieren möchtest, falls vorhanden: eigene Trainingsmatte

**Ausgleich:** CHF 25.- Einzellektion  
CHF 220.- im 10er-Abo *läuft nicht ab*  
Ich bin von der Krankenkasse (VVG) anerkannt. (QualiCert)

**Du magst dies alles lieber alleine und nicht in der Gruppe?**

**Beckenbodentraining als Personaltraining:**  
CHF 90.00 pro 60 Min. / CHF 110.00 pro 75 Min.

**Rückfragen und Anmeldung an:**

Nadia Burkhart-Comini, Diplomierte Pflegefachfrau,  
Dipl. BeBo® Kursleiterin & Antara®-Personaltrainerin  
Yoga-Lehrerin Grundausbildung mit WB in Schwangerschaft Rückbildung,  
Tel: 076 470 85 98 Mail: [mail@kravina.ch](mailto:mail@kravina.ch)

**Mehr Infos zum Thema Beckenboden gibt's unter:**

**[www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch](http://www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch)**

