

# BECKENBODEN - GRUNDKURS FÜR DIE FRAU



**Dauer:** **Mittwochs** 9.15 – 10.45 Uhr 7x 1.5 Std.

**Daten:** 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. / 02.10. / 23.10. / 30.10.24

**Wo:** Home of Dance, Kalchbühlstr. 12, Chur & **online**

Nähe Autobahnausfahrt Chur Süd, Gratisparkplätze vor Ort vorhanden

<https://homeofdance.ch/parkieren/>

**Dein Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte -> Entdecke Deine versteckte Beckenbodenmuskulatur. Erfahre wie sie funktioniert & wie Du sie im Alltagsoptimal unterstützen und kräftigen kannst.**

Der Beckenboden Grundkurs nach dem BeBo®-Konzept hilft dir, Deinen Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten. Das heißt: Dein Beckenboden ist wach, aktiv, elastisch und in einem Gleichgewicht zwischen anspannen und loslassen. Mit einem Mix aus wertvollen, verständlichen Informationen und leicht umsetzbaren Übungen, unterstütze ich Dich fachkompetent dabei eine funktionstüchtige Beckenbodenmuskulatur zu erreichen. Zudem erlernst Du Verhaltensweisen im Alltag, die sie schonen. Dabei spielt die Körperhaltung eine zentrale Rolle.

Das ganzheitliche BeBo®- Gesundheitstraining strebt nebst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens eine gute Rumpfstabilisation an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls miteinbezogen und trainiert. Dieser Kurs eignet sich besonders gut zur **Rückbildung**, bei **Inkontinenz- & Senkungsbeschwerden**, zur **Prävention all dieser Beschwerden** und kann bei **Rückenschmerzen** helfen.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch  
und ganz viel freudige Neugier und Lust auf Neues ☺

**Ausgleich:** CHF 310.- inklusiv Buch „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“  
bei min. 5 max. 9 Teilnehmer/-innen

**Spezielles:** **Meine Kurse sind krankenkassenanerkant.**

## **Rückfragen und Anmeldung an:**

Nadia Burkhart-Comini, Diplomierte Pflegefachfrau, Sexualpädagogin

Dipl. BeBo® Kursleiterein & Antara®-Personaltrainerin

Tel: **076 470 85 98** Mail: [mail@kravina.ch](mailto:mail@kravina.ch)

**Ich biete auch Kurse für Männer, Privatlektionen & Workshops an.**

**Für Männer ist der Beckenbodenkurs sehr empfehlenswert & hilfreich vor & nach einer Prostataoperation sowie Potenzschwierigkeiten!**

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

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