

# GRUNDLAGEN FÜR DAS BECKENBODENTRAINING FÜR SIE UND IHN



**Wann:** Dienstag, 1. April 2025 20.15 – 21.45 Uhr

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

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

**Entdecke Deine versteckte Beckenbodenmuskulatur.  
Erfahre wie sie funktioniert und wie Du sie im  
Alltag optimal unterstützen und kräftigen kannst.**

Dieser 1.5 stündige Workshop richtet sich an alle FRAUEN & MÄNNER, die mehr über ihre Beckenbodenmuskulatur erfahren und sie stärken wollen, sei es präventiv oder bei bereits vorhandenen Symptomen einer Beckenbodenschwäche.

Du erfährst in Kürze das Wichtigste und Zentralste über Deine Beckenbodenmuskulatur und wie Du sie sinnvoll und effizient trainieren sowie schonen kannst. Ebenfalls lernst Du einige einfache, sehr effiziente Übungen, die Du für Dich zu Hause umsetzen kannst.

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

**Ausgleich:** CHF 35.- bei min. 3 max. 10 Teilnehmer/-innen

## **Rückfragen und Anmeldung an:**

Nadia Burkhart-Comini, Diplomierte Pflegefachfrau, Sexualpädagogin  
Dipl. BeBo® Kursleiterin & Antara®-Personaltrainerin  
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)**