

# Tanzend den Beckenboden stärken

**fRAU  
SeIN**

Eine Marke von FRAU IDA



## FRAU SEiN - gesund gestärkt durchs Jahr

Wir sind eine Drehscheibe für Frauengesundheit und unterstützen dich mit konkreten Strategien.



**Körperlich**



**Mental**



**Wirtschaftlich**

## FRAU SEiN Seminar

Mittwoch, 17.06.2024 18:00 - 20:00

### Beitrag:

Kostenlos

## Seminarinhalt

Der Beckenboden ist ein oft übersehener, aber äußerst wichtiger Teil des menschlichen Körpers, der eine Vielzahl von Funktionen erfüllt und wesentlich zur Gesundheit und Lebensqualität beiträgt. Dieses Seminar richtet sich an Frauen jeder Altersklasse, die Spaß an Bewegung haben und ihren Beckenboden stärken möchten.

Gemeinsam wird eine einfache Tanzchoreografie zu motivierender Musik erlernt und zusätzliche Übungen für den Beckenboden erarbeitet. Beckenbodentraining muss nicht langweilig sein. Ein gesunder Beckenboden ist in jedem Alter wichtig! Gemeinsames tanzen macht Spaß, tut der Seele gut und motiviert.

## Über die Referentin



### Isabella Kramer

Mawiba Trainerin, Diätologin



02822/21340-20  
frausein@frau-ida.at  
Hauptplatz 16, 3910 Zwettl  
[www.frau-ida.at/frausein](http://www.frau-ida.at/frausein)

**Kostenlose, verbindliche  
Platzreservierung:**

Hier scannen



Diese Veranstaltung wird unterstützt von