

## **Der LandFrauenverein Schrozberg lädt zum Workshop ein**



*Gäste sind  
willkommen!\**

**Dienstag, 30. Juni 2026**

Kultursaal, Rathaus Schrozberg

Referentin: Aylin Bergemann

Bildungs- und Sozialwerk des

LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des

LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

\* Gäste sind willkommen! Sie müssen kein Mitglied im Verein sein.  
Bei uns ist Jede/r willkommen!

## Hält, was er verspricht – der Beckenboden im Alltag

Der Beckenboden ist ein echtes Multitalent: Er stützt die Organe, sorgt für Kontinenz, beeinflusst unsere Haltung – und wird doch oft übersehen oder missverstanden.

In diesem Workshop räumen wir mit gängigen Mythen auf und klären verständlich, wie der Beckenboden wirklich funktioniert – egal ob jung oder älter, sportlich oder nicht. Neben leicht verständlicher Theorie liegt der Fokus auf der Praxis.

Im Mittelpunkt stehen:

- Wahrnehmung
- gezielte Kräftigung
- bewusste Entspannung

Dazu gibt es alltagstaugliche Tipps, wie Sie Ihren Beckenboden stärken können – ganz ohne Tabus, aber mit einem guten Gefühl für den eigenen Körper.

<b>Uhrzeit</b>	18.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kultursaal, Rathaus Schrozberg Krailshausener Str. 15 74575 Schrozberg
<b>Workshop-Gebühr</b>	Mitglieder: 10 € Nicht-Mitglieder: 20 €
<b>Anmeldung bis 23.06.2026 bei</b>	Bettina Hofmann Tel.: 07935 / 722 993 oder über die Whats App-Gruppe

**Bitte mitbringen:**  
**Sportmatte, Getränk und bequeme Kleidung**

\* Gäste sind willkommen! Sie müssen kein Mitglied im Verein sein.  
Bei uns ist Jede/r willkommen!