

## Der LandFrauenverein Schrozberg lädt zum Workshop ein



**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.

### **Uhrzeit**

18.00 – 21.00 Uhr

### **Ort**

Kultursaal, Rathaus Schrozberg  
Kraillshausener Str. 15  
74575 Schrozberg

### **Workshop-Gebühr**

Mitglieder: 10 €  
Nicht-Mitglieder: 20 €

### **Anmeldung bis 23.06.2026 bei**

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!