

Der LandFrauenverein Hepsisau lädt zum Workshop ein



Samstag, 18. Juli 2026

Zipfelbachhalle, Weilheim-Teck/Hepsisau

Referentin: Aylin Bergemann

Bildungs- und Sozialwerk des

LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des

LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

* 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	9.30 – 13.30 Uhr
Ort	Zipfelbachhalle Untere Ortsstr. 17 73235 Weilheim-Teck/Hepsisau
Workshop-Gebühr	Mitglieder: 15 € Nicht-Mitglieder: 25 €
Anmeldung bis 27.06.2026 bei	Irmgard Braun E-Mail: braun.hepsisau@gmail.com Tel.: 070 23 / 740 454 Mobil: 0177 / 63 33 937

Bitte mitbringen:
Sportmatte, Getränk und bequeme Kleidung

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