

Neue Kurse 2026

Beckenboden-Training an 4 Abenden

Wohlbefinden in der starken Mitte

Sie kennen das : der Weg zur Toilette ist weit, das Niesen hat feuchte Folgen, der Rücken schmerzt „wie durchgebrochen“ und alle WC-Schilder werden zur letzten Rettung.

Vielleicht wollen Sie nur endlich wissen, wo denn dieser Beckenboden ist, den Sie immer anspannen sollen und warum der so wichtig für das Körperbild ist.

Zupfen Sie Ihr Gras einfach mal anders und lassen Sie die Seerose erblühen - und das mit anderen Frauen, die auch mehr wissen wollen!

Lernen Sie gemeinsam Ihren Beckenboden genauer kennen und praktizieren Sie hilfreiche Übungen für den Alltag.

Bitte bringen Sie ein GROSSES und kleines Handtuch sowie dicke Socken mit.

Grundkurs an 4 Abenden

Grundkurs: donnerstags 23.04. - 21.05.2026 (außer 14.05) 18:00 – 20:00 Uhr

Kosten je Grundkurs 140,00€ (8ÜE)

Ort Praxis- und Seminarhaus Traute Steen, Mönkhofer Weg 128, 23562 HL

Dieser Kurs ist förderfähig durch die Krankenkasse nach §20 Abs.I SGB V

!Bitte beachten Sie das Hygienekonzept des Praxis- und Seminarhaus Traute Steen!

Refresher Kurs

Hoch motiviert und mit guten Vorsätzen aus dem Grundkurs nach Hause gegangen.
Und nun stellen Sie fest, dass der Übungszettel ein großes Fragezeichen ins Gesicht zaubert.
Vielleicht sind Sie auch nur neugierig, ob sich etwas Neues zum Thema Beckenboden ergeben hat?
Oder Sie brauchen einfach einen „Schubs“, um die Regelmäßigkeit des Übens wieder voranzubringen?
Egal wie oder was, lassen Sie uns die 2 Stunden nutzen, um wieder Spaß am Beckenbodentraining zu finden!!

Bitte bringen Sie ein GROSSES und kleines Handtuch sowie dicke Socken mit.

Refresher

Samstag Termin ist in Vorbereitung

Kosten 45,00 €

Ort Praxis-und Seminarhaus Traute Steen, Mönkhofer Weg 128, 23562 Lübeck

!bitte beachten Sie das Hygienekonzept des Praxis-und Seminarhaus Traute Steen!