

# Beckenbodentraining

Bewegung aus der  
Körpermitte

Kurs für Frauen



Kursleiterin: Christiane Mai



Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.

zur Person  
Christiane Mai

---

- Jahrgang 1960
  - glückliche Ehefrau
  - Mutter von 2 Kindern
  - Oma
- 
- Übungsleiterin mit P-Schein in der Turnerschaft Mühlburg (Abteilung Turnen)
  - DTB Kursleiterin Beckenbodentraining
  - Dozentin an der Volkshochschule Karlsruhe (Gymnastik zur Muskelkräftigung)
  - Heilpraktikerin (Klassische Homöopathie, Dorn-Breuss-Therapie, Syst. Aufstellen und Fruchtbarkeitsmassage)
- 

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Bei einer Kursabsage werden Sie eine Woche vor Kursbeginn informiert. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie nicht.

---

Bei Anfrage von Kursen oder dem Abschluss des Vertrages verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten nach Vorgabe der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf der Geschäftsstelle oder unter [www.turnerschaft-muehlburg.de/ImpressumundDatenschutz/#Datenschutz](http://www.turnerschaft-muehlburg.de/ImpressumundDatenschutz/#Datenschutz)

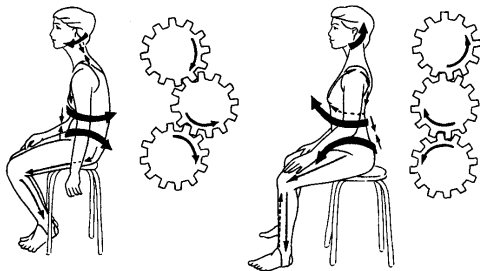
**Sende mich an**

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.  
Am Mühlburger Bahnhof 12

76189 Karlsruhe

## Das vitale Becken – Bewegung aus der Körpermitte

Der Beckenboden besteht aus einer Muskelgruppe, die wir leider oft völlig unbeachtet lassen. Sie kann und muss wie alle anderen Muskeln regelmäßig trainiert werden. Beckenbodentraining hilft nicht nur bei schwachem oder überstrapaziertem Bindegewebe. Insbesondere bei Harn- oder Stuhlinkontinenz sowie nach Schwangerschaften oder Unterleibsoperationen stellt das Training eine sinnvolle therapeutische Maßnahme dar. Eine kraftvolle Beckenbodenmuskulatur ist die Basis für eine aufgerichtete Wirbelsäule, für einen lockeren Gang, für mehr Leistungskraft und für ein intensives Körpergefühl in jeder Lebensphase. Wir wollen durch Körperwahrnehmungs- und Kräftigungsübungen mit anschließender Entspannung unseren Beckenboden besser kennenlernen und trainieren.



### wann ?

Mittwoch 15:50 – 16:50 Uhr

10 Termine à 60 min

### Kurs 2025-01

08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. /  
Pause / 19.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03.  
und 19.03.2025

Termine ohne Gewähr

---

### wieviel ? je Kurs

40 € (für Vereinsmitglieder)  
80 € (für Nichtmitglieder)

Teilnehmer: mind. 10, max. 18

Erst mit der Überweisung der Teilnehmergebühr wird die Anmeldung gültig! Die Reihenfolge des Zahlungseingangs entscheidet über die Teilnahme!

---

### Anmeldung und Veranstaltungsort

Turnerschaft Mühlburg, Halle 2  
Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe  
Straßenbahnhaltestelle Starckstr. (S5)

☎ 0721 / 55 40 31  
FAX 0721 / 95 29 700  
info@turnerschaft-muehlburg.de

Sparkasse Karlsruhe  
BIC: KARSDE66XXX  
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42  
Verwendungszweck:  
**Beckenboden 2025-01**

### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs Beckenbodentraining an.

**Kurs 2025-01:** Start: 08.01.2025

Vereinsmitglied	ja	<input type="checkbox"/>	40 €
	nein	<input type="checkbox"/>	80 €

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
PLZ, Ort

.....  
Geburtsdatum

.....  
Telefon für evtl. Rückfragen

### Voraussetzung für die verbindliche Anmeldung

Ich überweise den Betrag an:  
Turnerschaft Mühlburg  
Sparkasse Karlsruhe  
BIC: KARSDE66XXX  
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42  
Verwendungszweck:  
**Beckenboden 2025-01**

.....  
Datum / Unterschrift