GKV-Bündnis für GESUNDHEIT



Einladung

Beckenbodengesundheit für Frauen

Kaiserslautern
7. Dezember 2026

Sie möchten mehr über Ihren Beckenboden erfahren und einfache Übungen für den Alltag kennenlernen? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Informations- und Mitmachabend ein.

17.00 – 17.45 Uhr:	Anatomie des Beckenbodens, Aufgaben und Zusammenarbeit mit anderen Muskeln
Kurze Pause	
18.00 – 18.30 Uhr:	Erlernen von einfachen Beckenbodenübungen
18.30 – 19.00 Uhr:	Feedback und Austausch in der Gruppe

Bitte bequeme Kleidung tragen. Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Wann?

Montag, 7. Dezember 2026 | 17.00 – 19.00 Uhr

Wo?

Physiotherapieschule Kaiserslautern
Stiftswaldstraße 60
67657 Kaiserslautern

Anmeldung

Melden Sie sich gerne über folgenden Link an:
Beckenbodengesundheit für Frauen (Anmeldungen möglich ab 27.10.2026)

Alle Angebote finden Sie auch unter: www.teamwork-rlp.de/kaiserslautern

Foto: © fizkes / istockphoto.com

Gleichstellungsstelle Stadt Kaiserslautern

Gleichstellungsstelle Kreisverwaltung Kaiserslautern

teamwork für Gesundheit und Arbeit

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.