

# Kursplan

## Montag

**18:00** Beckenboden Training für Frauen mit Senkung, Vorfall & Blasenschwäche

**19:15** Rückbildung - Rektusdiastase ohne Baby

**20:30** Meditation für Beginner & Fortgeschrittene  
Gemeinsames meditieren

## Dienstag

**9:30** Rückbildung-Rektusdiastase mit Baby

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

**18:00** Fitness für Mamas mit Beckenboden & Rektusdiastase inkl. Rücken & Entspannung

**19:15** Fitness für Mamas mit Beckenboden & Rektusdiastase inkl. Rücken & Entspannung

## Samstag

**UNVERBLÜMT** - Das interaktive Workshop Event zur sexuellen Aufklärung  
Kinder (be-) stärken & schützen

Termine an ausgewählten Samstagen