

Iris Wackerzapp-Hören
Beckenbodentrainerin
Körpertherapeutin & Hebamme
Von-Sandt-Str. 72
53225 Bonn



Die weibliche
Mitte stärken

Den Beckenbodenmuskel kräftigen ***- Ein Training für jede Frau***

Der Beckenboden ist maßgeblich an der aufrechten Körperhaltung beteiligt und trägt die inneren Beckenorgane. Leider vernachlässigen wir diesen „versteckten Muskel“ allzu oft. Vor allem in hormonellen Umstellphasen (Schwangerschaft, nach einer Geburt, in den Wechseljahren) ist er häufig geschwächt. Beckenbodenschwäche kann zu Fehlhaltung und Senkungsbeschwerden führen. Ob die Geburt erst einige Wochen oder schon einige Jahre her ist oder Sie unabhängig von einer Geburt einfach Ihren Beckenboden kräftigen und Ihren Rücken stärken wollen, Beckenbodentraining lohnt sich für jede Frau, egal in welcher Lebensphase! In diesem Kurs wollen wir gemeinsam, unsere „weibliche Basis“ stärken, unsere Ausdauer steigern und die gesamte Muskulatur trainieren. Mit Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskelübungen wollen wir intensiv an unserer aufrechten Körpergrundhaltung arbeiten. Abschließen werden wir die Kursstunde mit einer Ruhe/Entspannungsübung.

Babybetreuung, falls gewünscht, findet im Nebenraum statt.

Freitag: jeweils 9.00 - 10.30 Uhr
20.02.-24.04.2026 (am 6.3. und 3.4. findet kein Kurs statt)
05.06.-24.07.2026
07.08.-09.10.2026 (am 11.9. und 18.9. findet kein Kurs statt)
23.10.-11.12.2026

Kursleitung : Iris Wackerzapp-Hören, Beckenbodentrainerin
& Qi Gong Lehrerin & Wechseljahreberaterin
& integrative Körpertherapeutin & Hebamme

Anmeldung Von-Sandt-Str. 72, 53225 Bonn
Tel.: 0228/88649506 oder Heb.IWH@arcor.de

Kursgebühr / Kursdauer : 130 Euro für 8 x 1,5 Stunden (12 Stunden),
Dieser Kurs ist ein Selbstzahlerkurs!
Der Kurs wurde von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird somit anteilig erstattet.

Kinderbetreuung: kostet 50 Euro für 8 x 1,5h, falls gewünscht

Ort : Tanzschule Holtzwarth, Bahnhofstr. 2c, 53604 Bad Honnef
(Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz Luisenstraße)