

STARKE MITTE

Stabilität, Haltung & Beckenboden.

Workshop für Frauen vor, während und nach dem Wechsel

Veränderungen rund um die Menopause betreffen oft Haltung, Core und Beckenboden. In diesem Workshop setzt du dich bewusst mit deiner Körpermitte auseinander und lernst, sie zu trainieren.

- ✓ **Haltung** – innere Mitte finden, Haltungsanalyse.
- ✓ **Core** – gezielt kräftigen und stabilisieren- passende Übungen finden.
- ✓ **Beckenboden** – Aktivierung, präventives Training & physiotherapeutischer

Input.



07 MÄRZ 2026
11-14 UHR



GESUNDHEITSPARK GÖTTLICHER HEILAND
Vollbadgasse 6, 1170 Wien

Rahmen



Max. 8 Teilnehmerinnen



Dauer: ca. 3 Stunden



Kosten: 100 € pro Person

Anmeldung und Kontakt

traumzeiten@outlook.com
marlene.musial.sport@gmail.com
www.gesundheitspark.at



Katharina Meller, MSc
Physiotherapeutin



Marlene Musial, MSc BSc
Sportwissenschaftlerin