



**Turnverein 1886 Okriftel am Main e.V.**  
*gemeinsam bewegen*

# Funktionelles Beckenbodentraining

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Fokus auf den Beckenboden

Für Frauen und Männer mit  
Beckenbodendysfunktionen, für Frauen nach  
Beendigung eines Rückbildungskurses, für Frauen  
in oder nach der Menopause, für alle, die ihren  
Beckenboden stärken wollen

**Ab 22.08.2025**

**Freitags 19-20 Uhr**

In der Schulturnhalle der Albert-Schweitzer-Schule

10er Kurs

11 Kursstunden für Neueinsteiger

(erste Kursstunde: Grundlagen des Beckenbodentrainings)

Mitglieder 40€/44€ (11er Kurs)

Nichtmitglieder 80€/88€ (11er Kurs)

Anmeldung über [franziska@tv-okriftel.de](mailto:franziska@tv-okriftel.de) oder über  
TV Okriftel - Funktionelles Beckenbodentraining ([tv-okriftel.com](http://tv-okriftel.com))