



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 16.01.2026
Freitags 19-20 Uhr

In der Schulturnhalle der Albert-Schweitzer-Schule

1. Kurs für Neueinsteiger Freitag 16.01.26 18-19 Uhr
(erste Kursstunde: Grundlagen des Beckenbodentrainings)

10er Kurs
Mitglieder 40€
Nichtmitglieder 80€

Anmeldung über franziska@tv-okriftel.de oder über
TV Okriftel - Funktionelles Beckenbodentraining (tv-okriftel.com)