

# Kanga Powerhouse: Beckenboden- und Faszientraining für eine starke Körpermitte

## Neuer Kurs



IMMER MONTAGS, 18.30 bis 19.45 Uhr im  
Rockzipfel Sonthofen (Kursstart 08. Januar 2024)

Kraftzentrum, Stabilitätsgeber, Aufrichter: Ein gesunder und starker Beckenboden bietet mehr als nur „unten dicht zu halten“. Dieser Kurs soll den Teilnehmerinnen helfen, mehr zu ihrer Mitte zu finden, ihren Körper und seine Bedürfnisse kennenzulernen und ihn zu kräftigen. Das ist nicht nur ein Thema für junge Mütter, sondern für Frauen aller Altersklassen. Fokus liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Aber um fit, gesund und aufrecht durchs Leben zu gehen, beziehen wir auch das gesamte Muskelkorsett und die faszialen Strukturen mit ein. Der Kurs ist somit ein Ganzkörpertraining, das die Teilnehmerinnen je nach Entbindungsform 6-8 Wochen nach der Geburt starten können, welches aber nicht den Rückbildungskurs bei der Hebamme ersetzen, sondern vielmehr ergänzen soll. Anmeldung unter [kikudoo.com/rockzipfel-e-v/courses](https://kikudoo.com/rockzipfel-e-v/courses) oder bei:



**Bettina Buhl**  
Zertifizierte Beckenboden- und Faszientrainerin, lizenzierte Kangatrainerin  
[bettina.buhl@kangatraining.de](mailto:bettina.buhl@kangatraining.de)  
+49 1511 0319436