

Uhrzeit	19.06.23	20.06.23	21.06.23	22.06.23	23.06.23	24.06.23
9-10						9:30 - 11 Uhr Natalie Orthmann, @frauengesundheit_falkensee, "Hüpfen für die Kontinenz?!" Praxiseinheit (Hybrid: vor Ort & Live Online via ZOOM), kostenfrei, Anmeldung erforderlich an hallo@frauengesundheit-falkensee.de oder über das Kontaktformular : https://www.frauengesundheit-falkensee.de/kontakt/ von www.frauengesundheit-falkensee.de
				Aylin Knapp Webinar 09:30 https://www.instagram.com/aylinknappcom/ kostenlos Anmeldung über https://bit.ly/HoseundBettrocken So bleiben Hose & Bett deines Schulkindes trocken 3 Ursachen, die du nicht erwarten würdest und wie du sie positiv beeinflussen kannst.		Beate Wasem / Servus Yoga
10-11					Ulli Fritzl-Parz @mamafit_mit_ullifritzlparz (in 1020 Wien, Jesuitenwiese) Back to sports: Worauf es beim Kraft- und Konditionstraining nach der Schwangerschaft ankommt, 15€ Einzeleinheit bzw. 5er- oder 10er-Block. Anmeldung über https://www.mamafit.at/trainer/ullifritzl-parz oder ulli.fritzl-parz@mamafit.at	Martina Bauer (in A-3550 Langenlois, Promenadensiedlung), Beckenboden ABC - Alles was du über den Beckenboden wissen sollst und wie du ihn am besten trainieren kannst. 15€ Einzeleinheit bzw. 5er- oder 10er Blöcke. Anmeldung unter: https://mamafit.at/trainer/martina-bauer/ oder martina.bauer@mamafit.at
12 -13						Nini von Mama Bear Athletic @mamabearathletic "vor Ort Seminar 13.30-15.30 Uhr im CrossFit Bem - zum Thema Beckenboden und Urininkontinenz bei Frauen im CrossFit" - Anmeldung unter: https://www.eventbrite.de/e/beckenboden-und-inkontinenz-im-sport-tickets-635306307267
15-16						
17-18		Instagram Live mit Mary Tahiti @m.reichardt77 https://www.instagram.com/m.reichardt77/ und @marytahiti22 "Tahitian Dance ft. BeBo"	Franziska Kretzschmar / Instagram: coach_franziska https://www.instagram.com/coach_franziska/ - Workshop: "Der Beckenboden - deine Superpower! Die Grundlagen des Beckenbodentrainings", kostenfrei, Anmeldung via Mail > info@franziskakretzschmar-personalcoach.com			

Uhrzeit	19.06.23	20.06.23	21.06.23	22.06.23	23.06.23	24.06.23
18-19						
19-20	<p>L. Knobloch, Online "Was ist dein Problem, Inkontinenz?" https://www.lauraknobloch.com/</p>				<p>Katrin Klingenberg @katklingenberg: https://www.instagram.com/katkl Klingenberg/ Workshop: Die 0 Euro Beckenbodenpower-Show: Wie du deine Beckenbodenprobleme & emotionalen Blockaden löst, ohne viel Zeitaufwand im Alltag. Anmeldung hier: https://beckenbodenpowershow.katrinclimbing.de/live</p>	
20-21	<p>Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs</p>	<p>Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs</p>	<p>Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs</p>	<p>Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs</p>	<p>Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs</p>	<p>Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs</p>
		<p>Anja Sippel @dorf_mutti "Einstieg ins reaktive Beckenbodentraining - Beckenbodentraining mal anders" Workshop online Live Anmeldung: https://dorfmutti.de/buchung-shore/ (unter Online Workshop)</p>				<p>Stefanie Oberbeck @gleichklangfit „Beckenboden & Sound. Klangvolle Beckenbodenentspannung" Gleichklang Bewegungsraum Grünstadt, 32EUR Anmeldung hier: https://www.eversports.de/widget/w/vw0ulb?event=532435&type=event</p>

Uhrzeit	26.06.23	27.06.23	28.06.23	29.06.23	30.06.23	02.07.23	
9-10			Stefanie Oberbeck @gleichklangfit "Wenn der Beckenboden mit den Zähnen knirscht. Zusammenhänge im Körper erkennen und Kiefer entspannen"" Live Instagram, kostenlos 9:30Uhr , https://www.instagram.com/gleichklangfit/	Jessica Rohrschneider @nonafit_de https://www.instagram.com/nonafit_de/ Webinar "Beckenbodenschonende Geburt - ein Faktencheck", 29.06.23, 9 - 10:15 Uhr, Live Vortrag via Zoom, kostenfrei, Anmeldung erforderlich: https://nona-fit.de/webinar_beckenbodenschonende_geburt	Christine Wenzel, Insta: fraupongau , der Beckenboden im Wochenbett, Workshop kostenlos, ob live oder Aufzeichnung folgt noch, https://www.instagram.com/fraupongau/		
10-11				Insta Live mit Gabriela Schlemenat @louwen_ernaehrung https://www.instagram.com/louwen_ernaehrung/ und Anja Sippel @dorf_mutti "Wie kann ich mit der Ernährung auf meine Kontinenz Einfluss nehmen?"			
12 -13	Frauke Ziska 26.06. 19:00 Vortrag: Regeneration von Beckenboden & Bauchmuskeln nach der Geburt. Wochenbett. Rückbildung & dann? Wann kann ich wieder Joggen gehen? Anmeldung über das Kontaktformular auf www.beckenboden-braunschweig.de oder dm über @fraukeziska . Eintritt 5€ - wird auf einen Beckenboden oder Bauch Check up angerechnet.						
15-16		Mareike Holl, Instaaccount: mareike_holl Insta-Live am 27.6. um 15 Uhr, kostenlos, "Oben dicht - unten nicht?" Was ist grundsätzlich wichtig für effektives Beckenbodentraining und wie kann ich dies in meinen Alltag integrieren? www.mareikeholl.de					
17-18		Instagram Live mit Mary Tahiti @m.reichardt77 https://www.instagram.com/m.reichardt77/ und @marytahiti22 "Indian Balance ft. BeBo"					

Uhrzeit	26.06.23	27.06.23	28.06.23	29.06.23	30.06.23	02.07.23
18-19				Kim Neumann, @physio_kim_neumann, "Der Beckenboden - Kraft, Kontrolle & Entspannung für eine starke Mitte" ,vor Ort Laveloher Weg 1a, 32479 Hille, Anmeldung hier	18h - 19,30h Nadine Gäbelein-Schneck @frauengesundheit_potsdam "Fasziales Beckenbodentraining für Frauen" Praxiseinheit vor Ort kostenfrei, Anmeldung erforderlich über therapie@beckenboden-potsdam.de oder über das Kontaktformular www.beckenboden-potsdam.de	
19-20				Melanie Ditterich @melanie_ditterich kostenfreier Hybrid Kurs "Funktioneller Beckenboden" kraftvoll-elastisch-entspannt Link für die Teilnahme vor Ort: https://widget.fitogram.pro/beweg ungsraum-hassfurt/?fullscreen-mode=true&w=/event/cf01a468-80 cf-4f2b-8d52-7219e1d6e339 Link für die Online Teilnahme: https://widget.fitogram.pro/beweg ungsraum-hassfurt/?fullscreen-mode=true&w=/event/682dd196-36 28-4e2b-9eab-ab04d1a6c200		Andrea Jaster andrea_jaster, online-Workshop per ZOOM, Beckenbodentraining ab der Mitte des Lebens, https://andrea_jaster.de/online-beckenbodentraining/
20-21	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining g. "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit) https://elopage.com/epl/67WefQQM73iQ95i9hMDs
	Rebecca Engelberth, bemomandfit, Insta Live Beckenboden Faszientraining www.instagram.de/bemomandfit	Lea Köhler (https://www.instagram.com/beckenbodentraining_leakoehler/) InstaLive mit Hebamme Sissi Rasche: Tipps und Tricks für den Beckenboden und Bauch für die Zeit nach der Geburt.			Anja Sippel @dorf_mutti "Beckenbodenentspannung - ohne Entspannung keine Kraft" Online Live Stunde Anmeldung unter: https://dorfmutti.de/buchung-shor e/ (unter Online Workshops)	

Uhrzeit	19.06.23	20.06.23	21.06.23	22.06.23	23.06.23	24.06.23
Ohne feste Uhrzeit	<p>Anna Sophie Pietsch @krafruheliebe_beckenbodyoga „Beckenboden Entspannung: Elastischer Beckenboden statt Muskelprotz!“ Video-Aufzeichnungen Kostenlos nach Anmeldung</p> <p>Tag 1: Den Beckenboden kennenlernen und Entspannung zulassen lernen</p> <p>Anmeldung: https://krafruheliebe.de/weltkontinenzwoche-2023/</p>	<p>Anna Sophie Pietsch @krafruheliebe_beckenbodyoga „Beckenboden Entspannung: Elastischer Beckenboden statt Muskelprotz!“ Video-Aufzeichnungen Kostenlos nach Anmeldung</p> <p>Tag 2: Den Beckenboden dehnen, Weite und Entspannung zulassen</p> <p>Anmeldung: https://krafruheliebe.de/weltkontinenzwoche-2023/</p>	<p>Anna Sophie Pietsch @krafruheliebe_beckenbodyoga „Beckenboden Entspannung: Elastischer Beckenboden statt Muskelprotz!“ Video-Aufzeichnungen Kostenlos nach Anmeldung</p> <p>Tag 3: Freies und bewegliches Becken, entspannter Beckenboden</p> <p>Anmeldung: https://krafruheliebe.de/weltkontinenzwoche-2023/</p>	<p>Anna Sophie Pietsch @krafruheliebe_beckenbodyoga „Beckenboden Entspannung: Elastischer Beckenboden statt Muskelprotz!“ Video-Aufzeichnungen Kostenlos nach Anmeldung</p> <p>Tag 4: Übungen kennenlernen, die den Beckenboden sofort entlasten</p> <p>Anmeldung: https://krafruheliebe.de/weltkontinenzwoche-2023/</p>	<p>Kristin Palm @_kristin.palm_, https://www.instagram.com/_kristin.palm/ / "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>	<p>Kristin Palm @_kristin.palm_, https://www.instagram.com/_kristin.palm/ / "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>
	<p>Regina Schmitt @regina_beckenboden_training "5x5 : Fit in fünf Minuten - beckenbodenfreundlich und stärkend" kostenloser EMailkurs mit aufgezeichneten Bewegungseinheiten für 5 Tage. Rabattaktion für das Training für die Starke Mitte (Mitgliederbereich für Training mit Live-Einheiten) während der Kontinenzwoche. Anmeldung: https://reginaschmitt.de/5x5-fit-in-5-minuten/</p>	<p>Sabrina Berier, @deine_trainerin, "Beckenbodentraining und dann? Einstieg in die klassische Pilatesmethode - beckenbodenfreundlich!", zeitlich flexibel Online Video on demand. Kosten: kostenlos bis 2.7.23 Link: https://www.deine-trainerin.de/product/kontinenzwoche</p>	<p>Bea Eggimann @pilatesbern @pilateszuerich @prepostnatal.ch Beckenboden funktional & faszial vernetzt kostenloser ON DEMAND Workshop</p> <p>kostenlos mit diesem Link während der Kontinenzwoche: https://pilates-bern.teachable.com/p/der-beckenboden-funktional-faszial-vernetzt-1?coupon_code=KONTINENZ2023&product_id=4810494</p>	<p>Kristin Palm @_kristin.palm_, https://www.instagram.com/_kristin.palm/ / "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>		
	<p>Beckenboden Club @beckenbodenclub https://www.instagram.com/beckenbodenclub/ , back to running - Teste Deine (Beckenboden-)Fitness Mini-Onlinekurs, on demand, zeitlich flexibel, kostenlos, Anmeldung: https://elopage.com/s/BauchBeineBeckenboden-derClub/fit-fuer-den-laufeinstieg-este-es-hier/payment</p>	<p>Carmen Hesselmann @carmenhesselmann https://www.instagram.com/carmenhesselmann/ , "0 Euro Beckenboden Challenge - 5 Übungen zum Einstieg ins Beckenbodentraining" zeitlich flexibel, 5 Tage - 5 Übungen, kostenlos, Anmeldung: https://carmenhesselmann.de/beckenboden-challenge/</p>	<p>Kristin Palm @_kristin.palm_, https://www.instagram.com/_kristin.palm/ / "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>			
	<p>Vroni Raab-Kronski, mami_sports_vroni_raab_kronski "Eine Reise zu Deinem Beckenboden", Übungen und Entspannung, 45 minütiges Workout, Online Video on demand. Kosten: kostenlos. Teilnahme-Link wird versendet nach Email an: info@mami-sports.de Vroni Raab-Kronski https://www.instagram.com/mami_sports_vroni_raab_kronski</p>	<p>rund8fit @rund8fit https://www.instagram.com/rund8fit/ RUN READY TEST (PDF zum Download mit Testübungen und Infos, Checkliste mit Fragen, 3 Workouts, die dich auf deinen (Wieder-) Einstieg ins Laufen vorbereiten), zeitlich flexibel und kostenlos (unverbindlich!) auf unserer Trainings- und Wissensplattform: https://rund8fit.ch/check-bereit-zum-laufen/</p>				
				Q&A per ZOOM		

Uhrzeit	26.06.23	27.06.23	28.06.23	29.06.23	30.06.23	02.07.23
Ohne feste Uhrzeit	<p>Kristin Palm @ kristin_palm , https://www.instagram.com/kristin_palm/ "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>	<p>Kristin Palm @ kristin_palm , https://www.instagram.com/kristin_palm/ "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>	<p>Kristin Palm @ kristin_palm , https://www.instagram.com/kristin_palm/ "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>	<p>Kristin Palm @ kristin_palm , https://www.instagram.com/kristin_palm/ "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>	<p>Kristin Palm @ kristin_palm , https://www.instagram.com/kristin_palm/ "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>	<p>Kristin Palm @ kristin_palm , https://www.instagram.com/kristin_palm/ "5 geniale Lösungen fuer einen instabilen Beckenboden!" 5 Tage und 5 Übungen für Deine tiefe Beckenbodenkraft! Kostenlose Anmeldung zum Schnupperkurs hier: https://kristinpalm.de/freebie-5-geniale-loesungen-fuer-einen-instabilen-beckenboden/</p>