|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **BECKENBODEN-KURS**  **Vom 9.10 - 13.11.2025**  **Jeweils Donnerstag**  **Um 10.15 – 11.30 Uhr** |  | |  |  | |
| ZIELE DES BECKENBODENKURSES   * Du erlernst wie der Beckenboden aufgebaut ist * Du kennst die Funktionen des Beckenboden * Du erlernst ,wie du den Beckenboden im Alltag schonen kannst. * Du kannst Übungen für die Entspannung und die Kräftigung des Beckenboden * Du kennst die Querzonen und den Zusammenhang zum Beckenboden * Du erkennst Veränderungen in deinem Beckenboden   Anmeldung: BELVITA, Alchenflüh 078 759 50 79 /info@belvita.ch |
|  |

# Überschrift 1



## Überschrift 2

Zeigen Sie dieses Dokument in Word auf Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone an, und bearbeiten Sie es. Sie können Text bearbeiten, Inhalte wie Bilder, Formen und Tabellen auf einfache Weise einfügen und das Dokument aus Word auf Ihrem Windows-, Mac-, Android- oder iOS-Gerät nahtlos in der Cloud speichern.



## Überschrift 2

Möchten Sie ein Bild aus Ihren Dateien einfügen oder aber eine Form, ein Textfeld oder eine Tabelle hinzufügen? Das geht ganz einfach! Tippen Sie auf der Registerkarte "Einfügen" des Menübands auf die gewünschte Option.



## Überschrift 2

Wenn Sie eine der auf dieser Seite angezeigten Textformatierungen mit nur einem Tippen anwenden möchten, schauen Sie sich auf der Registerkarte "Start" des Menübands die Formatvorlagen an.