

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 von www.frauengesundheit-falkensee.de
				Aylin Knapp Webinar 09:30 https://www.instagram.com/aylinknapp.com/ 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 von Servus Yoga servus.yoga.beate.wasem "Beckenbodenworkshop Hybrid im Yogaraum in Manching-Pichl (bei Ingolstadt) und online über zoom" 9:30 - 12 Uhr 40 Euro, Anmeldung erforderlich über www.servus-yoga.de
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/ulli-fritzl-parz oder ulli.fritzl-parz@mamafit.at	Martina Bauer (in A-3550 Langenlois, Promenadensiedlung),
12 -13						Nini von Mama Bear Athletic @mamabearathletic "vor Ort Seminar 13.30-15.30 Uhr im CrossFit Bern - 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 und @marytahiti22 "Tahitian Dance ft. BeBo"	Franziska Kretzschmar / Instagram: coach_franziska - Workshop: "Der Beckenboden - deine Superpower! Die Grundlagen des Beckenbodentrainings", kostenfrei, Anmeldung via Mail > info@franziskakretzschmar-personalcoach.com oder Link			

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

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	Jessica Rohrschneider @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	
10-11				Insta Live mit Gabriela Schlemenat @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 @frauheziska . Eintritt 5€ - wird auf einen Beckenboden oder Bauch Check up angerechnet.					

Uhrzeit	26.06.23	27.06.23	28.06.23	29.06.23	30.06.23	02.07.23
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?				
17-18		Instagram Live mit Mary Tahiti @m.reichardt77 und @marytahiti22 "Indian Balance ft. BeBo"				
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 Hybrit Kurs "Funktioneller Beckenboden" kraftvoll-elastisch-entspannt Link für die Teilnahme vor Ort: https://widget.fitogram.pro/bewegungsraum-hassfurt/?fullscreen-mode=true&w=/event/cf01a468-80cf-4f2b-8d52-7219e1d6e339 Link für die Online Teilnahme: https://widget.fitogram.pro/bewegungsraum-hassfurt/?fullscreen-mode=true&w=/event/682dd196-3628-4e2b-9eab-ab04d1a6c200		Andrea Jaster andrea_jaster, online-Workshop per ZOOM, Beckenbodentraining ab der Mitte des Lebens, https://andrajaster.de/online-beckenbodentraining/kostenfrei
	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit)	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertrainin g, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit)	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit)	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit)	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit)	Daniela Vollenweider, #danielavollenweidertraining, "Masterclass BECKENBODEN BASICS Ü45" Kostenfrei / Flexibel Online (jederzeit)

Uhrzeit	26.06.23	27.06.23	28.06.23	29.06.23	30.06.23	02.07.23
20-21	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>			
					Q&A per ZOOM		
	<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!", 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>Beckenboden Club @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-1-este-es-hier/payment</p>	<p>Carmen Hesselmann @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>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 (@mami_sports_vroni_raab_kronski ...)</p>	<p>rund8fit @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, auf unserer Trainings- und Wissensplattform: https://rund8fit.ch/check-bereit-zum-laufen/</p>					