

## Anlage 1 FemPrevent

### Unser vielfältiges Angebot:

#### Für Körper und innere Stärke:

- **Beckenbodenkurs:** Kräftige sanft und gezielt deine Beckenbodenmuskulatur – für mehr Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.
- **Pilates mit Schwerpunkt Beckenboden:** Fließende Bewegungen für eine starke Mitte – mit besonderem Fokus auf den Beckenboden.
- **Coretraining für Bauch- und Rumpfmuskulatur:** Verbessere Haltung, Kraft und Körpergefühl durch gezieltes Training deiner Körpermitte.
- **Body-in-Balance:** Ein harmonischer Mix aus Yoga, Pilates und Thai Chi – speziell für Frauen in den Wechseljahren.
- **Sturzprophylaxekurs für ältere Damen:** Sicher und beweglich bleiben – durch gezieltes Training zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination.
- **Yoga für Schwangere:** Sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannung – für dich und dein Baby.
- **Dorn-Breuss-Therapie:** Eine wohltuende manuelle Anwendung zur sanften Korrektur der Wirbelsäule – ideal bei Rückenbeschwerden.

#### Für die Zeit nach der Geburt:

- **Miet & Feed – die Mietköchin im Wochenbett:** Gesunde, leckere Mahlzeiten direkt zu dir nach Hause – damit du dich ganz auf dein Baby konzentrieren kannst.

#### Für seelische Balance und persönliche Entwicklung:

- **Kurs „Selbstbestimmte Geburt“:** Stärke dein Vertrauen in deinen Körper und deine Geburtskompetenz.
- **Kurs „Selbstwert erkennen – Selbstbewusstsein stärken“ (für Mädchen & junge Frauen ab 16):** Entfalte deine innere Stärke und entwickle ein gesundes Selbstbild.
- **Kurs „Leben mit dem Zyklus“:** Lerne, deinen Zyklus als Kraftquelle zu verstehen und mit ihm zu leben – nicht gegen ihn.
- **Coaching „Finde zurück zur Lebensfreude nach Schwangerschaftsverlust“:** Einfühlsame Begleitung auf deinem Weg zurück ins Leben – mit Raum für Trauer und neue Hoffnung.
- **Farb- und Stilberatung für mehr Selbstbewusstsein:** Finde deinen persönlichen Stil – mit besonderen Tipps für Frauen in Krebstherapie, inklusive Make-up-Beratung.
- **Coaching „Gedankenstopp“ – Ruhe im Kopf:** Erlerne einfache, alltagstaugliche Techniken, um Grübeln, Ängsten und Sorgen wirksam zu begegnen.
- **Coaching „Unbeschwerter leben nach dem Krebs“:** Neue Perspektiven, Lebensfreude und innere Stärke entwickeln – behutsam und individuell begleitet.