



Neuer Kurs:



„Beckenbodentraining“

Der Beckenboden ist die tragende Mitte unseres Körpers.

Durch Schwangerschaft, Geburt, Übergewicht oder schwaches Bindegewebe ist der Beckenboden oft stark in Mitleidenschaft gezogen und eine daraus resultierende Schwäche zeigt sich meist mit ungewolltem Urinabgang (Inkontinenz) beim Husten, Lachen, Niesen, Treppe steigen usw.

Lerne in diesem Kurs, wie der Beckenboden funktioniert und wie du ihn ansteuern und richtig trainieren kannst. Erfahre, wie du einer Senkung der Gebärmutter und Blase vorbeugen kannst und warum ein schwacher Beckenboden sogar Rückenschmerzen auslösen kann. Wir erarbeiten kräftigende, aber auch entspannende Übungen. An erster Stelle stehen aber Wahrnehmungsübungen, die das Körpergefühl im allgemeinen und das Gespür für den Beckenboden im besonderen vermitteln.

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters gedacht, die vorbeugend ihren Beckenboden trainieren wollen oder die schon Beschwerden haben und diesen entgegenwirken möchten.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, etwas zum Schreiben für Notizen, Wasser zum Trinken

Beginn: Freitag, 4. April

Zeit: Von 8.30 bis 9.30 Uhr

Ort: Studio, ESV, Adalbert-Pilipp-Str. 42

Kursleiterin: Silke Zeller (Physiotherapeutin)

Termine: 4.4., 11.4., 9.5., 16.5., 23.5.

Kursgebühr:

- Mitglieder: kostenlos
- Nichtmitglieder: 25,00 €

Anmeldung und weitere Informationen bei:

**Silke Zeller
Tel.: 0981-9721781**