

Beckenbodentraining – Wer kennt schon seinen Beckenboden genau und weiß, wie man ihn trainiert?

Leider wird oft schon im Alltag durch falsches Heben und Tragen sowie eine schlechte Körperhaltung diese Muskulatur einer großen Belastung ausgesetzt. Sie wird strapaziert statt trainiert. Der Beckenboden (der bindegewebig-muskulöse Boden der Beckenhöhle), soll erst einmal gespürt und dann – wie alle anderen Muskeln auch – trainiert werden. Gleichgültig ob mit oder ohne Beschwerden.

Gewinnen Sie neue Kraft und Stabilität mit einem gezielten Training des Beckenbodens. Auch, damit Blasenschwäche und Harninkontinenz für Sie gar nicht erst ein Thema werden oder Sie vorhandene Schwächen mildern oder beseitigen.

Spezielle Wahrnehmungsübungen und ein gezieltes Bewegungsprogramm wirken vorbeugend, kräftigen den Beckenboden und vertiefen die Körperwahrnehmung. Ferner beinhaltet der Kurs Informationen zum beckenbodenfreundlichen Verhalten im Alltag und beim Sport. Sie werden feststellen, dass die Übungen und das Training eine gewisse Intensität verlangen, aber auch Spaß machen.

Nach kurzer Unterbrechung findet dieser Kurs nun wieder statt, und zwar donnerstags von 16.30-17.30 Uhr im DGH Clauen. Beginn ist der 10. Februar.

Der Kurs ist für Mitglieder kostenlos. Für Nichtmitglieder kostet der Kurs 60,00 EUR für 10 Übungseinheiten.

Der Kurs ist auch anerkanntes Kursangebot für den REHA-Sport.

Voraussetzung für die Teilnahme als Reha-Sport-Maßnahme nach § 64 SGB IV, ist eine ärztliche Verordnung. Diese umfasst 50 Übungseinheiten in 18 Monaten, ist derzeit zuzahlungsbefreit und wird durch den Hausarzt ausgestellt.

Kursleiter: Horst Alferi Informationen: M. Söhlke, 05128-291 Email: manfred.soehlke@tsvclauensossmar.de