



Gruppenangebot

## **Beckenbodenkurse**

Beckenbodenschule (Grundkurs)

### **Inhalt**

- „Was hat der Beckenboden mit meiner Wirbelsäule bzw. mit meiner Haltung zu tun?“
- „Wieso hat der Beckenboden Einfluss auf meine schwache Blase?“
- „Wozu ist die Beckenbodenmuskulatur überhaupt da?“
- **Antworten auf diese Fragen finden Sie in diesen Kursen!**

### **Schwerpunkte**

- Fördern der Koordination
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Steigerung der Kondition
- Kräftigung der Muskulatur

### **Ziel**

- Erkennen und Erleben anatomischer Zusammenhänge von Beckenorganen und Wirbelsäule.
- Erhalten oder Wiedererlangen der Kontinenz
- Schmerzfreie Belastbarkeit und Stabilität von Hüfte, Becken und Wirbelsäule

### **Organisatorisches**

- Blockkurs, 8 x 75 Minuten
- Verschiedene Themenschwerpunkte in Theorie und Praxis
- Die Beckenbodenschule gehört zu unserem „Präventionsprogramm“ und ist bei einigen Kassen (nach § 20 SGB) für Zuschüsse anerkannt.
- Anmeldung im Internet unter [www.praxis-an-der-waldspirale.de](http://www.praxis-an-der-waldspirale.de) oder schauen Sie bei uns in der Praxis vorbei.