

WOHLBEFINDEN UND SICHERHEIT

KURS: BECKENBODENTRAINING + BECKENBODENTRAINING 60 PLUS

Wir spüren und sehen ihn nicht – unseren **Beckenboden**. Dabei übernimmt er vielfältige **stabilisierende Aufgaben** und gibt uns Sicherheit. Er gehört zu jenen Körperregionen, um die man sich erst sorgt, wenn sie nicht mehr so gut funktionieren. Viele Frauen haben hier mit Problemen zu kämpfen. Es passiert plötzlich und ungewollt: z. B. beim Husten, Niesen, bei ruckartigen Bewegungen oder schwerem Tragen versagt die Blase ihren Dienst.

Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe, die den Bauchraum nach unten abgrenzt und verschließt.

- Er bietet inneren Organen Halt.
- Er wirkt stabilisierend auf die untere Wirbelsäule und übernimmt die Schließfunktionen um Blase und After.
- Ein aktiver und funktionierender Beckenboden schützt vor **Blasenschwäche und Senkungsbeschwerden**.

Wie andere Muskeln unseres Körpers können auch die Beckenbodenmuskeln schwächer oder stärker werden. Zu den negativen Faktoren zählen z.B.:

- Häufiges Sitzen, langes Stehen oder schweres Heben
- Schwangerschaft und Entbindung
- Übergewicht
- Erschütterungsintensive Sportarten (z. B. Joggen, Aerobic, Tennis)
- Veranlagung für schlechtes Bindegewebe
- Chronischer Husten und Asthma

Zudem lässt mit zunehmendem Alter die Straffheit des Beckenbodens weiter nach. **Hormonelle Veränderungen** während der Wechseljahre gelten bei Frauen ebenfalls als Risikofaktoren. Der abnehmende Östrogenspiegel schwächt das Bindegewebe allgemein.

Die gute Nachricht lautet aber: Durch gezieltes, alltagsorientiertes Training können diese Muskelbereiche auch wieder gestärkt werden – es ist also „nichts verloren“! Der Beckenboden kann wieder kräftig und elastisch werden, damit er seine Aufgaben erfüllen kann. So ist die Wiederherstellung der Blasenkontrolle bei Frauen mit Inkontinenz sowie die Vorbeugung einer Blasenschwäche möglich.

Im Rahmen eines **professionellen Beckenbodentrainings** kommen verschiedene Bewegungsprogramme zum Einsatz. Sie beinhalten eine ausführliche Haltungs- und Bewegungsschulung (z. B. richtiges Gehen, Treppensteigen und Tragen) sowie Sequenzen zu Körpererfahrung, Wohlbefinden und bewusster Entspannung.

Der Kurs **Beckenbodentraining** bietet die Möglichkeit, den Beckenboden durch gezieltes Training kräftig und elastisch zu halten.

Das zusätzliche **Beckenbodentraining 60 plus** richtet sich speziell an Frauen in diesem Alter. Hierbei werden altersabhängige Problematiken dieser Zielgruppe aufgegriffen und Übungseinheiten vorgeschlagen.

Ihr Vorteil: Die Angebote werden als Präventionskurse von der Kasse bis zu 90% unterstützt und finden in kleinen Gruppen statt. Durch die individuelle Betreuung und alltagsorientierte Ausrichtung lernen Sie sehr schnell, ihren Beckenboden im Alltag zu schützen und zu stärken.

Beckenbodentraining:
16.00 – 17.30 Uhr

8 Einheiten zu je 90 Minuten
Kosten: 144,-€

Dienstag: 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5.,
22.5., 29.5., 5.6.18

Beckenbodentraining 60plus:
14.00- 15.30 Uhr

8 Einheiten zu je 90 Minuten
Kosten: 144,-€

Dienstag: 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5.,
22.5., 29.5., 5.6.18

**Einzeltherapiestunde
Beckenbodentraining:**

Für Frauen zur individuellen
Beratung und Therapie bei Becken
und Blasenproblemen.
Termine nach Vereinbarung
Kosten: 65,- € pro Stunde

Infoabend Beckenbodentraining:

Dienstag, 20.03.2018
17.00 Uhr
Anmeldung erwünscht

Kursleitung: Birgitt Gurses