



KNEIPP AKTIV CLUB

Langenegg

Beckenbodentraining 50+

mit Sabrina

- ab **Dienstag**, 26. April 2022 um **9.30h**, 6 Einheiten
- Galerie Dorfsaal Langenegg.
- Kosten für Kneippmitglieder 10,- pro Einheit für Nichtmitglieder 12,-
- Anmeldung und Fragen bei Sabrina unter Tel. 0699/18355667.

Der Beckenboden hat einen starken Einfluss auf unser Leben. Ein gesunder und kräftiger BeBo verleiht Vitalität, ermöglicht die aufrechte Haltung, bietet inneren Organen Halt und beeinflusst unsere Ausscheidungs- und Geschlechtsorgane positiv.

Der Beckenboden trägt viel und muss viel ertragen, deshalb ist es wichtig, sorgsam mit ihm um zu gehen.

Ziel des Beckenbodentrainings ist es, ein Gleichgewicht zwischen der Druckbelastung des Bauchinnenraumes und der Kraft der Beckenbodenmuskulatur herzustellen.

Rehabilitation für Beckenboden und Blase für Frauen und Männer über 50

Bei Beckenbodenschwäche, Harn- und/oder Stuhlinkontinenz, Reizblase, Organsenkungsbeschwerden, Erektionsstörungen, bei chronischen Becken- und Unterleibsschmerzen oder nach Operationen (z.B. Gebärmutterentfernung bzw. an der Prostata)

Die Schwerpunkte dieses Kurses beinhalten das Verstehen des Beckenbodens, die Schulung der Körperwahrnehmung, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für den BeBo und die Mobilisation aller umliegenden Gelenke und Muskeln → Schritt für Schritt zu einem gesunden Beckenboden und einem starken Rücken!

Für den Kurs müssen die aktuellen Coronaregeln eingehalten werden!