

Name der Gruppe:	Beckenbodengymnastik für Frauen Basiskurs
Wann:	Immer donnerstags
Uhrzeit:	09:30 – 10:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der Sporthalle am Hasenberg
Trainerin:	Doris Breiffelder
Zielgruppe:	Alle Frauen, mit oder ohne Beckenbodenschwäche
Voraussetzung:	Nur mit Anmeldung an dbreiffelder@mail.de , da Kursangebot.
Gruppenbeschreibung:	<p>Ein gesunder Beckenboden gibt Kraft und Energie, stützt den Rücken, hält die Organe und sorgt für eine gesunde Blasen- und Darmfunktion.</p> <p>Frauen sind naturgemäß durch Schwangerschaften und Hormonumstellungen anfälliger für eine Beckenbodenschwäche und sollten spätestens mit Auftreten der ersten Beschwerden ihrem Beckenboden die nötige Aufmerksamkeit schenken.</p> <p>Der Kurs richtet sich sowohl an Frauen, die bereits unter Senkungsbeschwerden und Blasenschwäche leiden, als auch an diejenigen, die ihren Beckenboden präventiv trainieren möchten.</p> <p>Die Teilnehmerinnen lernen ihren Beckenboden wahrzunehmen und diese Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Mit gezielten Übungen wird der Beckenboden entlastet und die Muskulatur gestärkt.</p> <p>Durch regelmäßiges Training können vorhandene Beschwerden deutlich gelindert werden.</p>