

<b>Name der Gruppe:</b>	<b>Beckenbodengymnastik für Frauen Basiskurs</b>
<b>Wann:</b>	Immer freitags
<b>Uhrzeit:</b>	17:30 – 18:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum der Sporthalle am Hasenberg
<b>Trainerin:</b>	Doris Breitfelder
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Frauen, mit oder ohne Beckenbodenschwäche
<b>Voraussetzung:</b>	Nur mit Anmeldung an: <a href="mailto:dbreitfelder@mail.de">dbreitfelder@mail.de</a> , da Kursangebot.
<b>Gruppenbeschreibung:</b>	<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>