

Name der Gruppe	Beckenbodengymnastik
Wann	Donnerstag
Uhrzeit	10:00 bis 11:00 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainerin	Doris Breutfelder
Zielgruppe	Alle Frauen, mit oder ohne Beckenbodenschwäche. Nur mit Anmeldung, da Kursangebot!
Trainingsziele	Durch regelmäßiges Training können vorhandene Beschwerden deutlich gelindert werden.
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>