



## Wahrnehmungstraining für den Beckenboden mit Entspannungstechniken



**Ein kräftiger, trainierter Beckenboden ist ein Plus für Frauen jeden Alters !**

### **Der Beckenboden**

- stärkt das Verschlussystem der Blase (beim Niesen, Husten, Lachen)
- wirkt positiv auf Schwangerschaft und Geburt
- stützt Gebärmutter und Blase nach Geburten, Operationen und in den Wechseljahren
- schützt vor Inkontinenzproblemen besonders bei Bindegewebsschwäche, Übergewicht und Haltungsschäden
- kann Rückenschmerzen und Hämorrhoiden vorbeugen, die Sexualität verbessern u.v.m.

**Kursleitung:** Claudia Rauscher (Präventionsübungsleiterin, Kursleiterin Körperzentrum Beckenboden)

**Beginn:** **Mittwoch, 31.01.2024 18 Uhr**  
6 x 60 Minuten

**Kursgebühr:** Mitglieder 30 € - Nichtmitglieder 60 €

**Kursort:** Kleiner Spiegelsaal

**Mitzubringen:** Matte, Decke, Kissen, Knierolle, Socken und ein Getränk

Anmeldung und Info bei: Claudia Rauscher  
Mobil 017643103658 gerne auch mit WhatsApp