



Wahrnehmungstraining für den Beckenboden mit Entspannungstechniken



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

Der Beckenboden

- stärkt das Verschlusssystem 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