

DJK Concordia Wimmelbach e.V. www.djk-wimmelbach.de

Öffnungszeiten der Gaststätte:

Das Sportheim hat jeden Donnerstag ab 19:30Uhr geöffnet und lädt alle Bürger zum gemütlichen Beisammensein ein.

Wir möchten euch hiermit auf unsere neue Datenschutzerklärung hinweisen. Zu finden ist diese beim Mitgliedsantrag auf unserer Homepage.

Termine:

- 10.03.2019 18:00 Uhr Jahreshauptversammlung



Fussball – Herren I + II Mannschaft

Vorbereitung Winter 2019

So, 17.02.2019 – 14.30 Uhr

DJK Wimmelbach – Spvgg Erlangen II 4:1 (3xKeiner Nicolas, Kratz Lukas)

So, 24.02.2019 – 14:30 Uhr

TSV Kirchehrenbach – DJK Wimmelbach

So, 03.03.2019 – 14:30 Uhr

FC Dormitz – DJK Wimmelbach

Fr, 08.03.2019 – 19.00 Uhr

FC Baunach - DJK Wimmelbach

So, 10.03.2019 – 14:30 Uhr

SV Tennenlohe - DJK Wimmelbach

So, 17.03.2019

Derby zum Rückrundenstart

13.00 Uhr SG Wimmelbach/Burk II – Spvgg Heroldsbach II

15.00 Uhr DJK Wimmelbach – Spvgg Heroldsbach

Neues Kursangebot bei der DJK Wimmelbach

„Körperzentrum Beckenboden mit Entspannungstechniken für Frauen“

Mehr Lebensqualität durch einen trainierten Beckenboden !

Wenn man sich das erste Mal ernsthaft mit ihm auseinandersetzt, dann meist aus unangenehmen Gründen, weil ihr eigener Beckenboden sie schon einmal im Stich gelassen hat.

Vor allem das Stichwort Harninkontinenz fällt uns dann ein. Ein unangenehmer Gedanke, keine Frage. Und deswegen ist es umso wichtiger, dass wir uns nicht in Verdrängung üben über den tabuisierten Beckenbereich.

Überbeansprucht wird er meist durch schwere körperliche Anstrengung, durch Übergewicht oder als Folge einer Geburt. Er hängt dann quasi durch wie eine Hängematte. Der Beckenboden, ein Geflecht aus drei Muskelschichten, tief innen liegend und unsichtbar von außen, ist ein Tausendsassa, was seine Aufgaben betrifft. Stützung der Organe, Kontrolle der Blase, Vorbeugung von Blasen - und Gebärmutterensenkung, Steigerung des sexuellen Lustgewinns und zugleich Basis für eine aufgerichtete und stabile Wirbelsäule. Grund genug also, ihm mehr Aufmerksamkeit zu widmen und frühzeitig die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. **Zu spät ist es nie:** Kein Beckenboden ist zu alt oder zu schwach um trainiert zu werden! Ein aktives Beckenbodentraining kann letztlich jede Frau selbst durchführen, es sollte allerdings zunächst unter fachlicher Anleitung erlernt werden.

„Körperzentrum Beckenboden mit Entspannungstechniken für Frauen“ so heißt das Kursangebot der DJK Wimmelbach, welches Ihnen höhere Lebensqualität in Sachen Beckenboden verspricht.

Start ist am **Dienstag, 19. März 2019 um 18.30 Uhr** im Sportheim in Wimmelbach. Die Leitung liegt bei Claudia Rauscher, eine Übungsleiterin für Prävention und Beckenboden. Der Kurs dauert 8 x 45 Minuten und kostet ab acht Teilnehmer 29 Euro. Bei weniger Teilnehmer erhöht sich die Gebühr auf 33 Euro. DJK Mitglieder erhalten 5 Euro Rabatt.

Bitte eine Matte, warme Decke, Socken sowie ein kleines Kissen und bei Bedarf eine Knierolle mitbringen.

Info und Anmeldung unter Tel. 09190-8648

Weitere Kursangebote finden Sie unter www.djk-wimmelbach.de

Schauen sie auch auf unserer Homepage www.djk-wimmelbach.de vorbei!