

DJK Wimmelbach

Körperzentrum Beckenboden



Ein Kurs für Frauen

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: **Dienstag, 19.03.2019 18.30 Uhr**
8 x 45 Minuten

Kursgebühr: ab acht Teilnehmern **29 Euro**. Bei weniger Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 35 Euro. DJK Mitglieder erhalten 5 Euro Rabatt.

Kursort: Sportheim in Wimmelbach

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, Knierolle und warme Socken.

Anmeldung und Info bei: Claudia Rauscher, Tel. 09190/8648

Weitere Kursangebote finden sie unter: www.djk-wimmelbach.de