

Beckenboden-fit

Präventives Training für Frauen





Warum Beckenbodentraining?

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten, größten und auch interessantesten Muskelgruppen des menschlichen Körpers. Er hat zwei zentrale Aufgaben – er ist der tragende Boden für die inneren Bauchorgane und er bildet den Ausgang für die Harnröhre, die Scheide, den Enddarm und Geburtskanal.

Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Gezielte Übungen helfen Inkontinenzproblemen und Organsenkungen vorzubeugen. Selbst bei bestehenden Beschwerden, beispielsweise nach einer Operation, können Frauen wieder mehr Kontrolle über ihre Körperfunktionen erlangen. In jedem Alter profitieren Sie vom regelmäßig durchgeführten Trainingsprogramm.

Darüber hinaus fördert das systematische Training eine gute Körperhaltung und hilft, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Die gute Nachricht:

Der Beckenboden ist trainierbar!

Was ist Beckenbodentraining?

In lockerer und freundlicher Atmosphäre treffen wir uns einmal wöchentlich. Eingangs sprechen wir über die Bedeutung des Beckenbodens und Sie lernen, verborgene Muskeln wahrzunehmen. Gezielte Kräftigungsübungen schließen sich an. Für die abwechslungsreichen Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen setzen wir kleine Sportgeräte wie Therabänder oder Sitzbälle ein.

Außerdem geben wir Ihnen wertvolle Hinweise für eine beckenbodenfreundliche Gestaltung Ihres Alltags.

Ganz wichtig für uns:

Ihre individuellen Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt des Kurses.



Gabriele Henschel – Physiotherapeutin

Warum sind Sie bei uns richtig?

- Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikationen zum Beckenbodentraining.
- Die Durchführung des Kurses entspricht den Richtlinien des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK).
- Das Kursprogramm ist qualitätsgeprüft und wird daher von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.
- Sie werden in dem Kurs individuell betreut.
- Persönliches Ambiente in ansprechenden Räumen und mit kleinen Gruppen.
- Teilnehmerzahl höchstens 12 Personen.
- Wir, die Rückenschule Hannover, sind Kooperationspartner der Ärztekammer Niedersachsen.

Unser Kursort



Haus L, Bleekstraße 22, 30559 Hannover

Wir informieren Sie gern

Nutzen Sie unseren Service im Internet.

Unter

www.ulrich-kuhnt.de/beckenkörper
finden Sie alle aktuellen Informationen
zu unserem Kursangebot.

Persönliche Auskunft

Rückenschule Hannover

Gudrun Ruggeri

Telefon **0511-51 35 82**

E-Mail **kuhnt@ulrich-kuhnt.de**

Organisatorisches

Haben Sie Beschwerden mit Ihrem Beckenboden, dann suchen Sie bitte zunächst einen Facharzt auf. Er kann entscheiden, ob das Beckenbodentraining für Sie zur Zeit geeignet ist.

Noch ein Vorteil für Sie

Unser Kursprogramm ist qualitätsgeprüft und daher erstattet Ihre gesetzliche Krankenkasse einen Teil der Kursgebühren.

Das sollten Sie mitbringen

- Handtuch
- Sportkleidung, Turnschuhe
- Gute Laune

Ein Angebot von



Rückenschule
Hannover

Ulrich Kuhnt

Forbacher Straße 14

30559 Hannover

Telefon **0511-51 35 82**

Telefax **0511-51 48 01**

E-Mail **kuhnt@ulrich-kuhnt.de**

Bankverbindung

IBAN **DE56 2519 0001 0110 5264 00**

BIC **VOHADE2HXXX**