

Beckenbodengymnastik

(nach dem BeBo®-Konzept)

*Regelmäßiges und gezieltes Beckenbodentraining kann
Beschwerden vorbeugen*



Kursinhalte und Kursziele

- Anatomische Grundlagen, Wahrnehmungsübungen
- Kräftigungsübungen bei Senkungs- u. Inkontinenzbeschwerden
- Integration des Beckenbodentrainings in den Alltag
- Pflanzliche Helfer bei Blasenschwäche
- Verbesserung der Haltung, Stärkung der weibl. Mitte
- Hilfe bei Rückenbeschwerden
- besseres Empfinden bei der Sexualität

Beckenbodenkurse

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, unabhängig davon wie lange Ihre Beschwerden bereits bestehen.

Auch wenn Sie ihren Beckenboden präventiv stärken möchten, sind in unseren Kursen herzlich willkommen!

Präventionskurs

Unsere Beckenbodengymnastik wird als Präventionskurs von vielen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 % bezuschusst.

Liegt ein ärztliches Attest vor, kann der Kurs komplett übernommen werden.

Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse



Der Nabel

Raum für Frauengesundheitskurse

Bahnhofstraße 16

75203 Königsbach-Stein

Tel: 0157 375 077 80

Mail: info@der-nabel.de

Internet: www.der-nabel.de