

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

Beckenboden-basic

Schwangerschaft und Geburt hinterlassen Spuren am Körper einer Frau, Inkontinenz und Senkungsbeschwerden können die Folge sein. In diesem Kurs wird gezielt auf die Beschwerden nach Schwangerschaft und Entbindung eingegangen.

Beckenboden-plus

Der Kurs Beckenboden-plus richtet sich an Frauen jeden Alters, unabhängig davon wie lange Ihre Beschwerden bereits bestehen. Auch Frauen die ihren Beckenboden präventiv stärken möchten sind in unseren Kursen herzlich willkommen!

Unsere Kurse werden 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



Familiengesundheitszentrum
Albtal www.fgz-albtal.de

Marktplatz 8
76337 Waldbronn
Tel.: 07243 / 76 98 28
E-Mail: info@fgz-albtal.de