

Neuer Kursstart im Oktober 2025 - Beckenboden Training ZPP Zertifiziert im NETZWERK Gesundheit Wittgenstein

Nach den ersten erfolgreichen Kursen im Bereich Beckenboden Training bietet das Netzwerk Gesundheit Wittgenstein ab Oktober 2025 weitere Kurse in diesem Bereich an.

Der Beckenboden Präventionskurs ist für Frauen und auch Männer ausgelegt, die ihre Fitness in diesem Bereich verbessern und lernen wollen, wie man den Beckenboden im Alltag positiv unterstützen kann. Denn er ist nicht nur für unsere Kontinenz extrem wichtig, sondern auch für die Gesundheit und das Innere muskulär Gleichgewicht unseres gesamten Körpers. Ein geschwächter oder überbelasteter Beckenboden kann also dazu führen, dass unser Körper aus diesem Gleichgewicht gerät und somit verschiedene Beschwerden verursachen, vor allem im Bereich Rücken und Rumpf, Atmung und der psychischen Belastungsfähigkeit. Um solchen Beschwerden entgegenzuwirken oder vorzubeugen, arbeiten wir in dem Kurs mit Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, zur verbesserten muskulären Ansteuerung sowie Kräftigung und auch unserer faszialer Beweglichkeit. Somit bekommt jeder Teilnehmer ein Konzept an die Hand, um den eigenen Beckenboden positiv unterstützen zu können. Unabhängig davon ob man bereits Erfahrungen mit Beckenboden- oder Rückbildungskursen gemacht hat oder ein Neuling in diesem Bereich ist; die Übungen und deren Intensität lassen sich an jeden Teilnehmer anpassen. Denn die Bedürfnisse und Beschwerden unseres Beckenbodens sind genauso individuell wie die Teilnehmer selbst.

Es werden nun zwei unterschiedliche Kurse angeboten:

Beckenboden Basis Kurs – ZPP Zertifizierter Kurs (anerkannt von den Krankenkassen)

Dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr

Kursstart: 14.10.2025

Kurseinheiten: 10 er ABO – 140 €

Der Beckenboden Präventionskurs ist für Frauen und Männer geeignet, die gerade in diesem Bereich ihre Fitness verbessern und lernen wollen, wie man den Beckenboden im Alltag aktivieren und positiv unterstützen kann.

Und ein **Beckenboden Aktiv-Kurs** angeboten:

Donnerstags von 19.30 – 20.30 Uhr

Kursstart: 16.10.2025

Kurseinheiten: 8 er ABO – 100 €

Der Beckenboden Aktiv-Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bereits den Präventionskurs besucht oder Erfahrungen im Bereich Beckenbodentraining gemacht haben. Hier werden Kräftigungsübungen für den gesamten Körper, vor allem für den Rücken und Bauch mit der Aktivierung des Beckenbodens kombiniert, um seine Funktion im Alltag noch intensiver zu schulen.

Kursleiterin: Dayna Paterson (Physiotherapeutin u. zertifizierte Beckenbodentrainerin)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich: Anmeldungen gerne direkt per E-Mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de