



Neuer Kurs im NETZWERK Gesundheit Wittgenstein – Beckenboden Präventionskurs

Neuer Kurs ab Februar 2024

Beckenboden Training mit Kursleiterin Dayna Paterson (Physiotherapeutin und Beckenboden Trainerin). Dies ist ein weiterer Kurs im Gesundheitssport der ZPP zertifiziert ist. D.h. dieser Kurs wird bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen bezuschusst.

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.

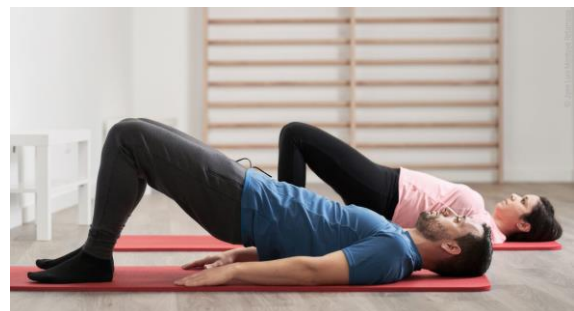
Der Kurs ist also für all diejenigen, die Kontinenz Beschwerden vorbeugen wollen, Rückenschmerzen haben, für Frauen nach der Geburt (optimal nach Rückbildungskurs) oder in der Menopause und für Männer, die Prostata Beschwerden vorbeugen wollen.

Kursstart: Donnerstag, 15.02.2024 von 19.30 – 20.30 Uhr

10 Kurseinheiten a 60 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Bei Bedarf werden wir einen weiteren Kurs anbieten.
2. Kurs: Dienstag Abend von 19.30 – 20.30 Uhr



Anmeldungen zum Kurs bitte per E-Mail an: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de

Weitere Infos unter: www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de