



## Grundkurs Beckenboden

NEU

Inkontinenz ist keine Erkrankung des Alters, die Frau/Mann hinnehmen muss. Gegen einen schwachen Beckenboden kann man etwas tun. Lernen Sie in diesem Grundkurs alles Wesentliche über den weiblichen bzw. männlichen Beckenboden und wie Sie den Beckenboden effektiv trainieren können.

Bei welchen Beschwerden kann Beckenbodentraining helfen?

- Urin-/Stuhlinkontinenz
- Gebärmuttersenkung
- Blasen- und Darmsenkung
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Erektionsstörungen
- nach operativen Eingriffen an Prostata/Darm

Celenus Teufelsbad Fachklinik

Michaelstein 18

38889 Blankenburg

Tel. 03944 944-0

[info@teufelsbad-fachklinik.de](mailto:info@teufelsbad-fachklinik.de)

[www.teufelsbad-fachklinik.de](http://www.teufelsbad-fachklinik.de)

Ein Unternehmen der **Celenus salvea**-Gruppe



## Der Kurs enthält praktische Übungen und theoretische Inhalte:

- Wie ist der Beckenboden aufgebaut?
- Wie wird der Beckenboden richtig angespannt?
- Was ist ein schwacher Beckenboden und was kann ich dagegen tun?
- Wie arbeiten Blase und Beckenboden zusammen?
- Was ist Inkontinenz und welche Formen gibt es?
- Was haben Atmung und Haltung mit dem Beckenboden zu tun?
- Wie kann ich meinen Beckenboden im Alltag entlasten?

Profitieren Sie von unseren fachlichen Erfahrungen und verbessern Sie Ihre Lebensqualität.

### Dauer:

7 Wochen / pro Woche = 1 Einheit à 90 Minuten

### Preis:

100,- € + 25,- € für Begleitbuch (Pflichtkauf)

### Anmeldungen unter :

[info@teufelsbad-fachklinik.de](mailto:info@teufelsbad-fachklinik.de)

### Kurse:

#### Kurs Frauen – Start 31.07.24

mittwochs	16.45 – 18.15 Uhr
-----------	-------------------

#### Kurs Männer – Start 01.08.24

donnerstags	16.45 – 18.15 Uhr
-------------	-------------------