

Anmeldung und weitere Informationen

Kursleitung: Kerstin Sajnog (Physiotherapeutin)

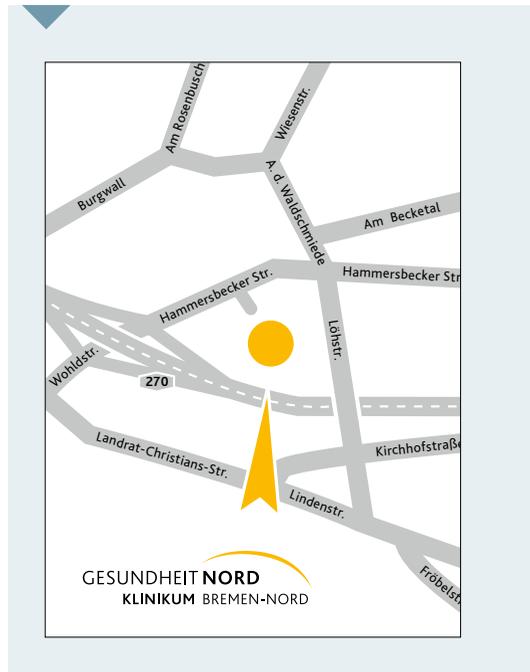
Fon 0421 175 06 91

kerstin.sajnog@gmx.de



Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist in den meisten Fällen möglich.

So finden Sie zu uns



Beckenbodengymnastik für Frauen

Ein Angebot der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe





KURSinHALTE

- ▶ Beim Beckenbodentraining werden Spannungs- und Entspannungsübungen für den Beckenboden sowie für die Rücken- und Bauchmuskulatur durchgeführt.
- ▶ Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt.
- ▶ Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern.
- ▶ Angesprochen sind Frauen in jedem Alter, die ihren Beckenboden stärken wollen, um einer Inkontinenzproblematik vorzubeugen oder diese zu lindern.

ZEITEN UND ORTE

In Zusammenarbeit mit der Klinik für Geriatrie:
Montags von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
oder
19.30 Uhr bis 20.45 Uhr
Gymnastikraum der Klinik für Geriatrie, Ebene 2

Donnerstags von 8.45 Uhr bis 10.00 Uhr
oder
10.45 Uhr bis 12.00 Uhr
Gymnastikraum des Eltern Zentrums im Praxisanbau

Jeder Kurs beinhaltet 8 Einheiten, die jeweils 75 Minuten dauern.

Kosten : 85 Euro