

360GRAD.

IHRE PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & OSTEOPATHIE
AN DER HAUPTSTRAÙE IN LEOPOLDSHÖHE-ASEMISSEN

NACH §20 SGB V
BEZUSCHUSSUNGS-
FÄHIG DURCH IHRE
KRANKENKASSE



PHYSIOTHERAPIE
& OSTEOPATHIE

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

HAUPTSTRAÙE 290-292 • 33818 LEOPOLDSHÖHE-ASEMISSEN
TELEFON: 0 52 02. 9 17 87 73 • TELEFAX: 0 52 02. 9 17 87 74
E-MAIL: info@360-therapie.de • WEB: www.360-therapie.de

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

Der Beckenboden ist nicht nur für Schwangere eine wichtige Muskelpartie. Beschwerden wie **Harninkontinenz**, **Blasensenkungen** oder auch **Infektionen** hängen mit einer Schwäche des Beckenbodens zusammen und können sich erheblich auf den Alltag der Betroffenen auswirken. Eine Schwäche des Beckenbodens kann durch Schwangerschaften, Übergewicht, Fehlhaltung oder auch chronisches Husten gefördert werden und kann dadurch in nahezu jedem Alter auftreten.

Ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur beugt diesen Problemen vor und kann sie heilen.

Das Training der Beckenbodenmuskulatur schult die Wahrnehmung für die richtige Aktivierung der Muskulatur und kräftigt diese zudem. Die Teilnehmer erlernen ein physiologisches Atemverhalten und eine verbesserte Körperhaltung und erhalten darüber hinaus Hilfestellungen und Tipps, die sie in belastenden Alltagssituationen anwenden können.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters mit einer insuffizienten Beckenbodenmuskulatur, einer bestehenden Harninkontinenz oder zur weiteren Rückbildung nach Schwangerschaften.



PHYSIOTHERAPIE
& OSTEOPATHIE