



TuS Ehra-Lessien e.V. von 1912

„Beckenboden – Rückenhalt“

Neuer Anfängerkurs

Der TuS Ehra-Lessien bietet wieder einen Anfängerkurs zum Thema „Beckenboden-Rückenhalt“ an. In diesem Kurs geht es um die Gesunderhaltung bzw. Rückgewinnung eines stabilen, kräftigen Beckenbodens.

Das Problem Beckenbodenschwäche und deren Auswirkungen sind immer noch ein Tabuthema. Mittlerweile leiden in unsrem Kulturkreis viele Menschen – egal, ob jung oder alt – unter diesem Problem. Viele Betroffene ziehen sich zurück und isolieren sich von ihrem Umfeld. Das muss nicht sein.

In diesem Kurs erhalten unsere Teilnehmer wertvolle Informationen und Tipps über die Funktion des Beckenbodens, der Blase und ihre Schwächen und wie der Beckenboden wieder gestärkt werden kann.

Im praktischen Teil liegt der Schwerpunkt darauf, mit sanften Übungen unsere Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen und wieder zu stärken. Viele Tipps für ein beckenschonendes Verhalten im Alltag und kleine Entspannungsübungen runden das Programm ab.



Unsere Kursmaßnahme wurde vom Deutschen Turner Bund mit dem Pluspunkt Gesundheit sowie vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer und den Krankenkassen anerkannt und mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet.



Weitere Informationen und Anmeldungen bei

Heidrun Wolff, Tel.: 05377 – 742.