

# Beckenbodentraining



Um die Beckenbodenmuskulatur bis ins hohe Alter fit und belastungsfähig zu halten ist ein gezieltes Beckenbodentraining unumgänglich.

## **Kurs A** nach Geburt

**Beginn:** Montag, 17. September 2012  
9.00 – 10.00 Uhr

## **Kurs B** vorbeugend oder bei bestehender Beckenbodenschwäche (z.B. Inkontinenz)

**Beginn:** Montag, 17. September 2012  
19.00 – 20.00 Uhr

**Wo:** Mehrzweckgebäude Gemeinde Weng

**Dauer:** 10 Einheiten á 1 Stunde

**Kosten:** 50 Euro

Die Kurse beinhalten die Anatomie, die Funktion und Aufgaben des Beckenbodens, Risikofaktoren, Tipps im Alltag, die Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens und das gezielte Beckenbodentraining, welches den gesamten Körper mit einbezieht .

Weitere Info und **Anmeldung bitte bis  
spätestens 20. August 2012**

unter der Handynummer **0650/7037900**  
oder bei der **Gemeinde Weng.**

Freue mich auf eure Anrufe.

Petra Hochstrasser  
Physiotherapeutin

