



Der Beckenboden

Das verborgene Kraftzentrum

In diesem Kurs machen wir uns auf die Suche nach dieser weitgehend unbekanntem und doch so wichtigen Muskelgruppe in unserer Körpermitte, die in mehrfacher Hinsicht von entscheidender Bedeutung für unsere Gesundheit ist.

Unser Beckenbodenkurs

Kursinformation:

Bitte bringen Sie bequeme, nicht zu leichte Kleidung und warme Socken mit und – wenn möglich – ein kleines Kissen.

Der Kurs findet jeden Dienstag ab 19.00 Uhr statt und besteht aus 8 Terminen zu jeweils 60 Minuten.

Die Kurskosten belaufen sich auf 80,- €.

Nächster Kursbeginn:

Bitte informieren Sie sich in der Praxis über den nächsten Kursbeginn, vielen Dank!

Blasenschwäche, Harn- und Stuhlinkontinenz zählen zu den häufigsten Leiden in unserer Gesellschaft.

Die Dunkelziffer ist so hoch wie die Einschränkung der Lebensqualität der Betroffenen. Durch effizientes Training, das auch ins tägliche Leben integriert wird, lässt sich jedoch in kurzer Zeit ein erstaunlich positives Ergebnis erzielen oder auch gegen diese Probleme vorbeugen.

Daneben ist ein gut funktionierender Beckenboden zugleich einer der wichtigsten Faktoren für einen gesunden Rücken.

Wie inzwischen wissenschaftlich allgemein anerkannt ist, stellt der Beckenboden einen der Hauptstabilisatoren der Lendenwirbelsäule dar. Sowohl bei Bandscheibenproblemen, Kreuzbeinbeschwerden, als auch bei mangelhafter Stabilität der Wirbelsäule kann durch ein Training dieser Muskelpartie eine deutliche Verbesserung erzielt werden. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Wahrnehmung unseres Körpers und des Beckenbodens, was gelegentlich viel Konzentration erfordert. Nur so kann wirklich gezielt die richtige Muskulatur beübt werden.

Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen – ohne und mit Geräten – ergänzen das Programm. Kleine Theorieeinheiten bieten zusätzlich Informationen zum Problemfeld Beckenboden.

Die Muskulatur des Beckenbodens lässt sich schon bei mäßiger körperlicher Anstrengung gut trainieren, weswegen sich dieser Kurs auch für Personen eignet, deren Kreislauf weniger belastbar ist.

Bei weiteren Fragen stehen wir gerne telefonisch zur Verfügung.