



Tag: Dienstag

Uhrzeit: 17:00 - 18:10 Uhr

Ort: im Klinikum

Beckenbodentraining

Unsere Körpermitte - der Beckenboden. So nennt man die Platte aus Muskeln und Bindegewebe, die das Becken nach unten abschließt, unsere Organe hält, Harnröhre, Scheide und After umschließt und unterstützt.

Ist der Muskel geschwächt oder überstrapaziert, kann es zu zahlreichen Problemen kommen.

Im Kurs erwartet Sie ein gezieltes Beckenbodentraining zur Kräftigung, Stabilisierung, Vorbeugung und Linderung von Beschwerden.

Der Kurs ist nicht nur für Frauen nach einer Schwangerschaft, sondern für alle weiblichen Lebensphasen geeignet.

Info und Anmeldung:

Bei Hebamme Grazyna Kuderewski
Tel: 09191 / 729 806



KLINIKUM FORCHHEIM -
FRÄNKISCHE SCHWEIZ

**ELTERN SCHULE
FORCHHEIM**