

Beckenbodenkursleiterin:



Andrea Zinggl,
ausgebildete Beckenbodenkursleiterin nach
dem BeBo-Konzept,
DGKP und akademische Kontinenz- und
Stomaberaterin

**„Der eine wartet, dass die Zeit sich
wandelt,
der andere packt sie kräftig an und
handelt!“**

Beckenbodenkurs nach einem ganzheitlichen Konzept

7 Einheiten zu je **90** Minuten

Die Kurse sind aufbauend mit einem
Themenschwerpunkt pro Einheit gestaltet.

Hilfreiche Tipps erleichtern es Ihnen die
gelernten Übungen in den Alltag zu
integrieren.

Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten
Sie Ihren Beckenboden elastisch und kräftig
und gewinnen somit an Lebensqualität und
Selbstbewusstsein.

Kursort:

Feuerwehrhaus Dechantskirchen 1. Stock

Die Kosten sowie aktuelle Kurstermine
erfahren Sie von Andrea Zinggl
Tel.: 0670/1859948 oder
E-Mail: kontinenz@andreazinggl.at

Adresse:

Feuerwehrhaus Dechantskirchen, 1. Stock
8241 Dechantskirchen 165

Beckenbodenkurs

in Dechantskirchen

Beckenbodentraining für Frauen

Die gezielte Integration des
Beckenbodens in den Alltag
steht im Vordergrund!

Beckenbodentraining für Frauen

Trainingsziel

Im Mittelpunkt des Beckenbodentrainings steht neben der theoretischen Wissensvermittlung besonders das gezielte **Kennenlernen, Kräftigen, Wahrnehmen** und **Entspannen** Ihres Beckenbodens.

Zielgruppe

Frauen

- In einer Schwangerschaft
- Vor, in und nach den Wechseljahren
- Als Gesundheitsvorsorge
- Zur Wahrnehmungsförderung
- Bei Rückenproblemen
- Bei Kontinenzproblemen
- Interessierte Frauen, die mehr über ihren Körper wissen möchten

Verhaltensmaßnahmen zum Schutz des Beckenbodens

- **Aufrecht** bleiben beim Husten und Niesen!
- Kein Pressen auf der Toilette!
- Nach jedem WC-Gang den Beckenboden kräftig anspannen!
- Keine **einengende Kleidung** um den Bauch
- Beckenboden-Bewusstsein im Alltag

**Erfahren Sie Ihren
Beckenboden
als
tragende Mitte Ihres
Körpers!**

Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet.

Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, die Sexualität, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild?

Bei vielen Frauen — auch schon bei jungen ist der Beckenboden zu schwach.

Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase/ Gebärmutter oder der Scheide.

So ist Inkontinenz eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens.

Eine gute Lebensqualität ist keine Selbstverständlichkeit, es muss aktiv etwas dafür getan werden!