

Beckenbodenkurs – für Frauen

- Beschreibung:** **Beckenbodenkurs nach BeBo**
- Inhalt:** Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens
Funktionelle Übungen – abgestimmt auf Belastungsinkontinenz
Tipps und Tricks für den Alltag
Dynamische Stabilität – dynamisch-stabile Mitte
Kennenlernen der Anatomie und Funktionen des Beckenbodens
Auch Rückenschmerzen haben oft einen Bezug zum Beckenboden - hier kann der Kurs auch hilfreich sein.
- Voraussetzung:** Jede Frau, die präventiv kommen möchte oder eine Belastungsinkontinenz hat, kann teilnehmen. Bei Unsicherheit bzgl. der Form der Inkontinenz oder wenn eine Senkung besteht, bitte bei der Anmeldung vermerken, damit wir vorgängig klären können, ob der Kurs geeignet ist oder was es für Alternativen gibt.
- Mitnehmen:** Matte (Gymnastik/Yogamatte mit Tuch), evtl. 1–2 grosse Handtücher zum Lagern, bequeme Kleidung, etwas zu trinken
- Anzahl Teilnehmer:** mind. 8, max. 10
- Daten:** Freitag: 28.10., 04., 11. und 25.11., 09. und 16.12.2022 und 6. und 13.01.2023
- Zeit/Dauer:** 19.30 – 21.00 Uhr
- Preis:** CHF 360.- (8 x 90 Minuten)
- Zahlung:** Zahlbar vor Kursbeginn. Bankangaben werden nach Anmeldung per Mail versandt.
- Kursort:** Quelle2, Quellenstrasse 2, 5330 Bad Zurzach (ehem. Café Leutwyler, Eingang hinten vis-à-vis Rest. Höfli)
- Anmeldung/Infos:** bis 21.10.2022 an admin@move-and-change.ch oder <https://move-and-change.ch/stundenplan-gruppen/>
- Veranstalter/in:** Sabine Wiedemeier, www.move-and-change.ch



Sabine Wiedemeier
move and change