

# Beckenbodengymnastik



Unseren Beckenboden können wir nicht sehen und auch nicht im Ganzen spüren. Und doch spielt unser Beckenboden in unserem Körper eine tragende Rolle.

Wir können unseren Beckenboden trainieren und lernen ihn bewusst wahrzunehmen. Häufige Probleme, wie zum Beispiel Inkontinenz beim Husten, Niesen oder Lachen können durch einfaches und effektives Üben kontrolliert und verringert werden. Selbstverständlich kann Beckenbodentraining auch vorbeugend durchgeführt werden.

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Lambertus, Appeldorn und der Familienbildungsstätte Kalkar.

**Montag, 07.08.2023, 17:45-18:30 Uhr, 15 x**  
**Kalkar-Appeldorn; St.Lambertustr. 19; Kath. Pfarrheim**

Leitung: Ilka Schmitz

Gebühr: 49,50 €

## **Anmeldung und Information**

[www.fbs-kalkar.de](http://www.fbs-kalkar.de)

Fon 02824 97660

oder Kindergarten St. Lambertus Appeldorn

Fon 02824-3350