

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. Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Lambertus, Appeldorn.

**Montag, 08.01.2024, 17:45-18:30 Uhr, 6
Kalkar-Appeldorn; St.Lambertustr. 19; Kath. Pfarrheim**

Leitung: Ilka Schmitz
Gebühr: 19,80 €

Anmeldung und Information

www.fbs-kalkar.de

2824 97660