

# **Präventionskurs** **BECKENBODEN**

Der Kurs startet am 16. Oktober mit Elke.  
10 x dienstags um 18 Uhr im großen Saal.

**Die Teilnahme an diesem Kurs beträgt 130 €.  
Dieser Kurs ist zertifiziert von der  
zentralen Prüfstelle für Präventions-Angebote.  
(Kurs-ID: 20180801-1032446)**

Das heißt, dass die Teilnahme von den Krankenkassen unterstützt wird. Sie bekommen nach Abschluss des Kurses eine Teilnahme-Bestätigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Die entsprechenden Regelungen erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Im ***theoretischen Teil*** wird die Anatomie des Beckenbodens erklärt. Welche Auswirkungen hat ein starker / flexibler Beckenboden auf die Wirbelsäule. In welchem Zusammenhang steht der Beckenboden mit der Rückenmuskulatur und dem Zwerchfell.

Im **praktischen Teil** wird die Wahrnehmung des Beckenbodens geschult. In kleinen Schritten wird das An- und Entspannen geübt und Sie werden in verschiedenen Positionen den Einfluss Ihrer Körperhaltung und Atmung auf Ihren Beckenboden erfahren.

Zudem bekommen Sie **Tipps für den Alltag**.  
Es wird Ihnen gezeigt, welche Übungen in den Alltag mit eingebunden werden können..

Zu diesem Training sind alle Interessierten jeder Altersklasse und jeden Geschlechtes herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

***Bitte melden Sie sich im Büro an.***