

----- N E U ----- ----- N E U ----- ----- N E U -----

BECKENBODENTRAINING

Ab Herbst 2026 bieten wir funktionelles Beckenbodentraining in Einzelsitzungen an.

Der **Beckenboden** ist eine Muskel- und Bindegewebsschicht, die den Boden des Beckens bildet und die inneren Organe abstützt. Er erfüllt eine Reihe wichtiger **Funktionen**, u.a. für Kontinenz, Körperstabilität und Druckregulation im Bauchraum.

Eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur kann zu verschiedenen **Problemen** führen, wie z.B. Inkontinenz oder Organabsenkungen. **Ursachen** können u.a. Schwangerschaft und Geburt, hormonelle Veränderungen, Übergewicht, Operationen im Beckenbereich, chronische Verstopfung und erbliche Veranlagung sein.

Regelmäßiges **Beckenbodentraining** kann helfen, die Muskulatur zu kräftigen und Beschwerden in diesem Bereich vorzubeugen bzw. zu lindern. Außerdem sorgt ein gut trainierter Beckenboden für eine starke Körpermitte sowie einen aufrechten Gang und trägt nicht zuletzt zur Vermeidung von Rückenschmerzen bei.

Funktionelles Beckenbodentraining verbindet die bewusste Anspannung der Beckenbodenmuskulatur mit der Kräftigung des gesamten Rumpfes (Bauch, Rücken, Gesäß). Das **Ziel** ist ein elastischer, reaktionsfähiger Beckenboden, der im Alltag und bei Belastung automatisch gegenhält.

In der **30-minütigen Einzelsitzung** werden Ihnen die grundlegende Funktionsweise des Beckenbodens erklärt sowie zielgerichtete Übungen gezeigt. Die Anzahl der Sitzungen wird nach Bedarf vereinbart.

Die **Kosten** belaufen sich auf **30 € für 30 Minuten** und sind als **Selbstzahlerleistung** zu entrichten.

Zu folgenden Zeiten werden Sitzungen angeboten:

- Montag im Zeitraum von **09:00 – 12:30 Uhr**
- Dienstag im Zeitraum von **09:00 – 12:30 Uhr**

Bei Interesse können Sie ab sofort direkt in der Praxis oder telefonisch unter 0921/63191 einen Termin buchen!

Wir freuen uns auf Sie.