

## Beckenbodengymnastik beim ISV Emden e.V.

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema „Beckenboden“ ist nach wie vor ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Tatsache aber ist, dass zunehmend auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt, mit diesem Problem konfrontiert werden. Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung und beeinflusst somit Rückenbeschwerden.

### Inhalte:

- Anatomie des Beckenbodens
- Verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche
  - Beckenboden und Atmung
- Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
  - Entspannungsformen

Dieser Kurs beginnt am Dienstag, den **11.08.2009** um **11.15 Uhr**, läuft über 8 Wochen, kostet für ISV-Mitglieder 15 € und für Nichtmitglieder 25 € und wird von der Krankengymnastin und Beckenbodentrainerin **Silke van Dyken** geleitet.

Anmeldung und Auskunft erteilt die ISV Geschäftsstelle, Tel. 58 79 41

ISV Emden e.V.  
Kösliner Str. 1 a  
26721 Emden  
Tel. 04921/587941  
[isv@ewetel.net](mailto:isv@ewetel.net)