

Die Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte

Für viele Frauen ist Ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wissen Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen – auch schon bei ganz jungen – ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase/Gebärmutter oder der Scheide. So ist Inkontinenz – unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang – eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Die Lebensqualität fällt mit der Zeit keinem einfach zu, sondern es muss aktiv etwas dafür getan werden. Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers!

Sie haben spezielle Fragen zum Thema Blasenschwäche oder wünschen kostenlose Musterzusendung von TENA Produkten? Die TENA-Hotline freut sich auf Ihren Anruf: 018 02/ 12 12 21 (0,06€/ Gespräch. Anrufe nur aus Deutschland möglich)

www.tena.de

Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers!



Beckenbodentraining für die Frau

Kursziel

Im Mittelpunkt des Bebo® Kurses steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen Ihres Beckenbodens.

Kosten

Der Kurs beinhaltet 7 Einheiten à 90 min. Die Kosten entnehmen Sie bitte dem aktuellen Kursprogramm. Der Kurs kann nach § 20 Abs. 1 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Anmeldung

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten an einem Bebo® Kurs teilnehmen? Wenn ja, wählen Sie bitte aus dem beiliegenden Kursprogramm einen Kurs und senden das Anmeldeformular direkt an die Kursleitung.

Infos

Für weitere Fragen und Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Kursleitung.

Sieglinde Zellner
Osterwaal, Larsbacher Str. 3
84072 Au i. d. Hallertau
Telefon: 08752-85215
Telefax: 08752-85216
szellner@beckenboden.com

www.beckenboden.com

Beckenbodentraining für die Frau



www.beckenboden.com

Anmeldung

Kurs-Nr. Kursort

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon (tagsüber erreichbar)

Datum, Unterschrift



Beckenbodentraining

Das Trainieren des Beckenbodens ist für Frauen und Männer wichtig. Viele kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeproblemen wie Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Senkungsproblemen, Erektionsstörungen, Verstopfung und anderem.

Lernen Sie, wie Ihr Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt und harmonisiert. Hilfreiche Tipps werden es Ihnen erleichtern, die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren.

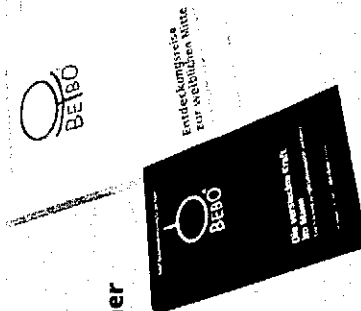
Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten Sie Ihren Beckenboden elastisch und kräftig und gewinnen somit mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte

Beckenbodentraining für die Frau nach dem bewährten BeBo® Konzept

BeBo® Gesundheitstraining
Kursleiter/-in (Name und Adresse)

Bitte frankieren.



Kursbegleitende Bücher für die Frau und den Mann

Ein Wegbegleiter nach dem bewährten BeBo® Konzept

