



## BECKENBODENKURS | 7 ABENDE FÜR FRAUEN

DO 12.01.17 | 18.45-20.15 | KHZ GYMNASTIKRAUM (1. ST, Zi. 254) - 19.1. | 26.1. | 2.2. | 9.2. | 16.2. | 23.2.



Das Training des Beckenbodens ist für Frauen [und Männer] wichtig. Viele kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeproblemen wie Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Senkungsproblemen, Verstopfung und anderem. Lernen, wie der Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammen wirkt und harmoniert.

Hilfreiche Tipps erleichtern es, die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren.

Das BeBo®-Konzept beinhaltet alle Aspekte, damit das Ziel – ein funktionstüchtiger Beckenboden – erreicht werden kann. Im Kurs steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt.

- Anatomie (3 Muskelschichten), Ablauf der Miktion (Zyklus des Wasserlösens)
- Übungen bei Senkungsproblemen, Zusammenhang vom Zwerchfell mit dem Beckenboden
- Zusammenhang vom Beckenboden mit der Körperhaltung

### Anmeldung – Kosten

Anmeldung per mail an [lki.sportclub@tirol-kliniken.at](mailto:lki.sportclub@tirol-kliniken.at). Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt. Beitrag € 15,- für SC Klinik-Mitglieder, € 35,- für Nichtmitglieder. Bei Kursbeginn bar zu bezahlen.

## SABINE STOCKNER

BeBo®-Kursleiterin und Dipl. Pilates-Matwork Instructorin.

Hands on Techniques, Triadball®, Pilates bei Wirbelsäulenrehabilitation, Spiraldynamik®.

