

Aufbautraining für den Beckenboden

Warum ist es so wichtig, die Beckenbodenmuskulatur kräftig und elastisch zu erhalten?

Ein gesunder Beckenboden ist in der Lage, seine vielfältigen Aufgaben wie Öffnung und Verschluss von Blase und Enddarm, reaktives Anspannen bei Husten, Niesen und Springen und ein Halten der Bauchorgane perfekt zu meistern.

Tritt im Laufe der Zeit durch Schwangerschaft, Operationen oder hormonellen Veränderungen eine Beckenbodenschwäche und damit verbundene Beschwerden, wie z.B. Inkontinenz auf, ist es empfehlenswert, rechtzeitig mit dem Beckenbodentraining zu beginnen.

In der Einzeltherapie lernen Sie, Ihren Beckenboden wahrzunehmen, ihn anzuspannen und zu entspannen. Das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur ist das zentrale Thema der Therapie, denn ein kräftiger und beweglicher Beckenboden unterstützt die gesamte Rückenmuskulatur, die Organe im Bauch, die Kontinenz und auch beim Geschlechtsverkehr.

In der Gruppentherapie trainieren wir gemeinsam alle die Muskelpartien, die im Laufe der Zeit geschwächt wurden, wie Beckenmuskeln, Beckenboden und Bauch. In der Gruppe erfahren Sie wertvolle Tipps für den Alltag und weitere Übungen für das Training zu Hause. Ein regelmäßiges Training liefert einen wertvollen Beitrag zum eigenen Wohlbefinden.



Therapieangebot:

Einzeltherapie: 45 min

Gruppentherapie:

10 Termine à 45min

max. 6 Teilnehmer

Physiotherapeutin *Kathrin Achtsnit*

Anmeldung unter:

Villa Medica

02236/866066 oder www.villa-medica.at

Neusiedler Straße 19, 2340 Mödling