



Jahresbericht „Beckenboden“

Kurs: Dienstag, 18:15-19:00 Uhr

Übungsinhalte: Beckenbodentraining ist hilfreich

- bei Blasenschwäche, Darmschwäche, Übergewicht und Haltungsschwäche
- vor und nach der Geburt
- bei Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen und Gebärmutterabsenkung
- nach Operationen im Beckenbereich

Im Juli 2023 habe ich den Beckenboden-Kurs ins Leben gerufen. Zuerst wollte ich ihn nur in den Sommerferien anbieten als Special, aber dann wurde er so gut angenommen, dass ich entschieden haben den Kurs weiterlaufen zu lassen. Seitdem führe ich den Kurs mit 5-10 Teilnehmern pro Woche durch.

Mit sportlichem Gruß

Alina Kirsten