



## Jahresbericht „Beckenboden“

**Kurs:** Donnerstag, 19:15-20:00 Uhr im Vereinsheim in Kühlenhagen (in den Sommermonaten draußen auf dem neuen Weichboden)

**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

Seit Sommer 2023 läuft der Beckenboden-Kurs. 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