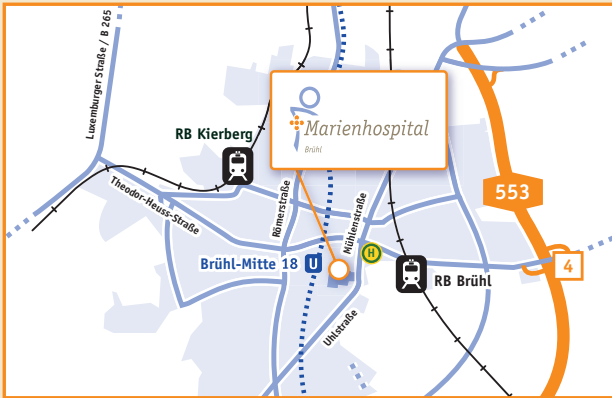


## HABEN SIE INTERESSE?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen!

**i** Information und Anmeldung unter  
**Tel. 02232 74-6127**  
**Fax 02232 74-228**

*Wir freuen uns auf Sie!*



Parkmöglichkeiten finden Sie im Parkhaus  
„Am Krankenhaus“ in der Clemens-August-Straße.



Mühlenstraße 21–25  
50321 Brühl  
Tel. 02232 74-0  
Fax 02232 74-392  
[marienhospital@marienhospital-bruehl.de](mailto:marienhospital@marienhospital-bruehl.de)  
[www.marienhospital-bruehl.de](http://www.marienhospital-bruehl.de)



# Kennen Sie Ihren Beckenboden? Geben Sie ihm Halt!

Ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit



## Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden fasst einen Verbund von Muskeln zusammen, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließen.



## WARUM IST EIN KRÄFTIGER BECKENBODEN WICHTIG?

### Ein gesunder Beckenboden

- gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt
- unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After
- hält dem hohen Druck stand, der z. B. beim Niesen, Husten, Lachen und bei körperlicher Anstrengung entstehen kann

## WANN IST EIN BECKENBODENTRAINING SINNVOLL?

### Ein Beckenbodentraining kann hilfreich sein bei:

- Blasenschwäche
- Darmschwäche
- Haltungsschwächen
- vor und nach der Geburt
- bei Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- bei Gebärmutterabsenkung
- nach Operationen im Beckenbereich

## UNSER KURSANGEBOT FÜR SIE:

Im Training lernen Sie, Ihren Beckenboden wahrzunehmen, bewusst zu aktivieren und zu kräftigen. So können Sie das Erlernte gut in den Alltag und in Ihre sportliche Aktivitäten integrieren.

- **8 Trainingseinheiten**, nachmittags/abends
- **75 Minuten** je Einheit
- **Kosten:** 110,- Euro Kursgebühr (anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen möglich)
- **Ort:** Physiotherapie im Marienhospital Brühl
- **Trainerinnen:** Christiane Menzel, Ellen Winkel (Physiotherapeutinnen und ausgebildete Beckentherapeutinnen der AG GGUP\*)

\*Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie Geburtshilfe Urologie Proktologie