

Beckenbodentraining

und stabile Körpermitte

Wo genau befindet sich der Beckenboden bei Frau und Mann und wie kann ich ihn trainieren und vor allem, wie integriere ich dies in meinen Alltag? Diese oder ähnliche Fragen stellen sich viele Frauen und Männer in unterschiedlichen Altersstufen.

Wenn wir beim Lachen, Husten und Niesen, Laufen und Springen, in der Schwangerschaft und nach der Geburt, beim schweren Heben und Tragen oder durch eine Operation Probleme haben unsere Schließmuskeln zu halten, dann ist es, spätestens jetzt, an der Zeit den Beckenboden zu trainieren.

Durch langes Sitzen, Bewegungsmangel, Übergewicht und eine schlechte Haltung wird die Beckenbodenmuskulatur oftmals geschwächt. Um einer Inkontinenz vorzubeugen können einfache Übungen den Beckenboden trainieren und stabilisieren.

Zu Präventionskursen zählen Kurse, welche bereits im Vorfeld eine Inkontinenz vermeiden können und den Beckenboden trainieren bzw. stärken. Oftmals ist das Thema der Inkontinenz ein sehr Scham behaftetes Thema und vielen Menschen trauen sich nicht darüber zu reden. Manche Menschen denken auch, dass sie zu unsportlich oder zu alt für das Training sind. Ich kann Sie beruhigen, denn der Beckenboden kann immer, egal wie alt oder sportlich ein Mensch ist, trainiert und gestärkt werden. Sie lernen alltagstaugliche Übungen kennen, die Sie in Ihren Arbeitsalltag gut integrieren können und damit erreichen Sie ein neues Gesundheits- und Lebensgefühl.

Als zertifizierte Beckenbodentrainerin biete ich Ihnen, unabhängig vom Alter und Geschlecht, Online und Präsenz Kurse an. Da diese Kurse durch die ZPP genehmigt sind, erstatten viele Krankenversicherungen zwischen 80 – 100% der Kosten. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse. Die genauen Termine und Zeiten entnehmen Sie bitte von meiner Homepage. Ebenso die Zahlungsmodalitäten.

Bei Nachfragen bin ich unter 01713887041 telefonisch und per WhatsApp erreichbar.

Herzliche Grüße und bis bald,

Ihre Marion Korte