

Therapeutisches Beckenboden Training (TBT)

Beckenboden-Basis Kurs für Frauen

Leitung: Susanne Kuhnle-Schmid
Staatl. gepr. Physiotherapeutin

5 x Dienstags, ab 10. Oktober 2017
von 18 – 19.30 Uhr im Studio 3
10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11.

- Im Kurs werden Sie mit Ihrem Beckenboden vertraut und lernen, ihn bewusst zu stärken.
- Die Prävention von Kontinenzstörungen und Descensus (Senkungs-Problematisken) stehen im Vordergrund.
- Kontinenzpflege und die Beckenbodenschule für eine stabilisierende Gesundheitserhaltung ergänzen die Kursinhalte.
- Nach dem Besuch des Kurses sind Sie in der Lage, mit gezielten Übungen Ihren Beckenboden zu trainieren.
- Mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, warme Socken und wenn Sie mögen, etwas zu Trinken mit.

Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28, Schorndorf



Infos und Anmeldung
Mitglieder 80 €, Gäste 90 €.
Anmeldung unbedingt erforderlich.
Bezahlung bei Anmeldung.
Telefon 07181 706474 und 258265
www.kneipp-verein-schorndorf.de