

Wir freuen uns auf Sie

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Beckenboden und lernen Sie, ihn zu entdecken und aus ihm Ihre Lebensenergie zu schöpfen. Wir helfen Ihnen dabei!

Die Kursleiterinnen



Doris Abels



Martina Hamann

Die Kursleiterinnen Doris Abels und Martina Hamann sind staatlich geprüfte Gymnastiklehrerinnen mit Zusatzzertifizierung unter anderem in Beckenbodengymnastik und Rückenschulung.

Die aktuellen Kurstermine erfahren Sie in der Bethanien-Elternschule:

Tel. 02841/200-2670

E-Mail: elternschule@bethanienmoers.de



Probleme mit Harninkontinenz und Blasenschwäche? Beckenboden-Intensiv-Gymnastik für Frauen



Inkontinenz- und Beckenbodenzentrum Linker Niederrhein

Frauenklinik Bethanien
Bethanienstr. 21
47441 Moers

Gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl

Ein Beckenbodenproblem wird nicht behoben, wenn es totgeschwiegen wird. Jede Frau sollte wissen, dass ungewollter Harnabgang in Stresssituationen (wie etwa Niesen, Husten, Lachen oder körperlichen Anstrengungen), sowie der ständige Drang, eine Toilette aufsuchen zu müssen, nicht normal ist.

Probleme:

- **Insuffizienz**
- **Harninkontinenz**
- **Senkung von Gebärmutter und Blase**
- **Häufige Infektionen**
- **Fehlende Kontrolle über Stuhl und Gase**
- **Unerfülltes Geschlechtsleben nach Schwangerschaften**
- **Verspannter Beckenboden**

Diese Probleme können sich aus verschiedenen Gründen nach Schwangerschaften, während der Wechseljahre und im Alter bemerkbar machen.

Die Trainingsstunden sowie der Kurs von 10 x 90 Minuten sind methodisch aufgebaut und sollen allen Patientinnen vermitteln, ihren Beckenboden in allen Schichten mit seinen Funktionen kennen und fühlen zu lernen, zu trainieren und natürlichen Belastungen im Alltag entgegenzuwirken.

Mit Wirbelsäulengymnastik und richtiger Haltung wird der Rücken geschult und somit die Bandscheiben und der Beckenboden entlastet. Es soll außerdem die Wichtigkeit des täglichen Trainings verinnerlicht werden, um das Ziel der Leistungs- und Belastungsfähigkeit erreichen zu können. So kann oft eine Operation vermieden, oder wenn notwendig, das Ergebnis postoperativ langfristig erhalten werden.

Kursprogramm für Frauen

- Architektur des Beckenbodens und sein Energiepotential
- Körperliche und seelische Stabilität vermitteln und entwickeln
- Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, um Druck auf den Beckenboden zu vermeiden und die Wirbelsäule zu stärken
- Raumgefühl und Muskelempfindung, Atmung, Reflexpunkte
- Venenpumpübungen gegen Druck im Becken und zur Vorbereitung des Trainings
- Kräftigung des Beckenbodens aller drei Schichten einschließlich der Schließmuskeln
- Pumpübungen zur guten Durchblutung (Elastizität)
- Bauchpresse kennen und vermeiden lernen, bzw. entgegenwirken zum Schutz bei Stress (Tragen, Heben, Drücken, Husten, Niesen, Lachen)
- Aufklärung über Ernährungsgewohnheiten und Verdauung
- Aufklärung zur richtigen Entleerung der Blase
- Mentaltraining und andere Entspannungstechniken
- Hausaufgaben ausführen
- Erfolgsbeurteilung nach einigen Trainingswochen durch Selbst- oder Partnerkontrolle und Ihrer gynäkologischen Praxis

Nach Abschluss dieses Kurses besteht die Möglichkeit in unserem Aufbaukurs den erreichten Erfolg beizubehalten und zu intensivieren.

Kursgebühren: 45 Euro (10 x 90 Minuten)

Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet.

Parkgebühren entfallen, Sie erhalten Ausfahrt-Tickets bei den Kursstunden.