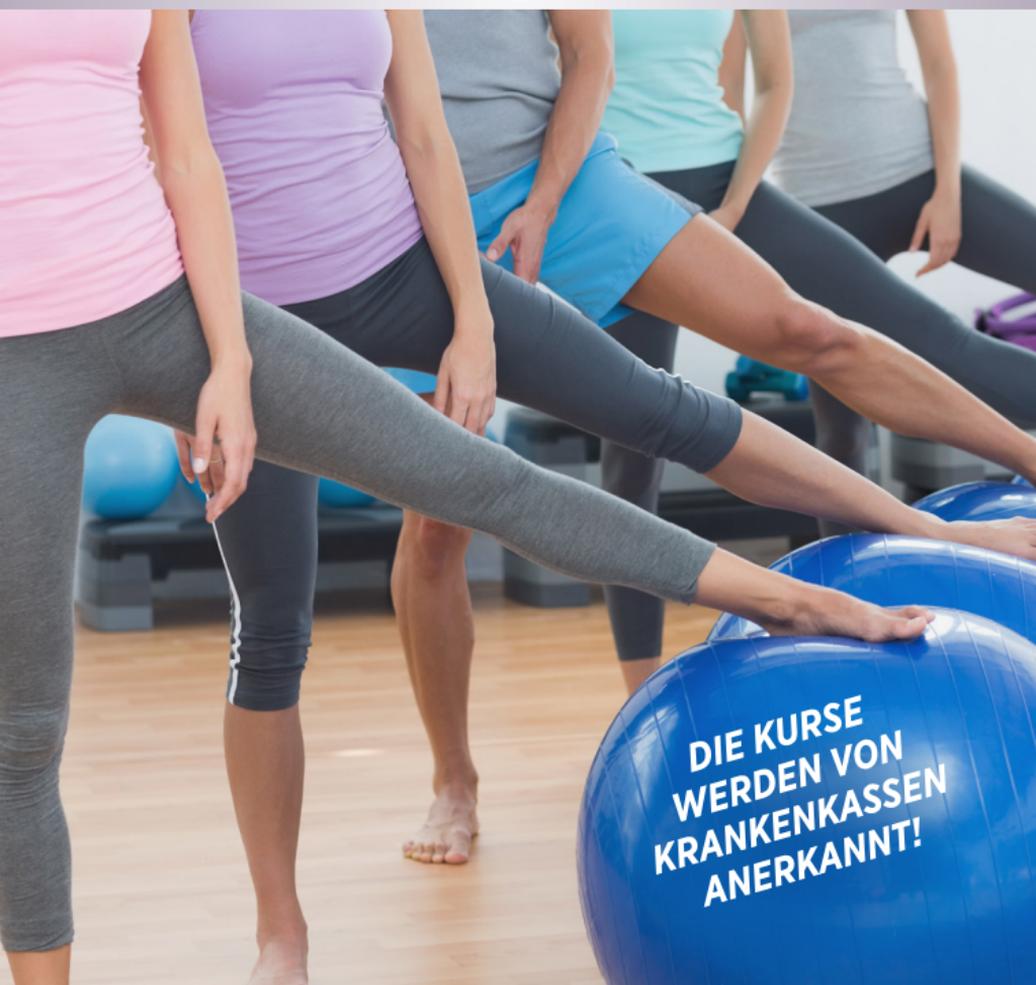


RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK &

PRÄVENTIVES

BECKENBODEN- TRAINING



**Die Bedeutung des Beckenbodens
bemerken wir meist erst dann, wenn er
nicht mehr richtig funktioniert.**

Die Beckenboden-Muskulatur hält unsere inneren Organe, stabilisiert unsere Körpermitte und sorgt für ein sicheres Körpergefühl.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK:

- Zur Kräftigung des Beckenbodens
- Aktivierung der überdehnten Bauchmuskulatur
- Unterstützung der Rückbildung der Gebärmutter
- Reduktion von Rückenschmerzen
- Alltagshilfen

PRÄVENTIVES

BECKENBODEN-TRAINING:

- Zur Vorbeugung von Inkontinenzbeschwerden
- Verbesserung des Körpergefühls und der Haltung
- Wahrnehmungsschulung nach Unterleibsoperationen
- Reduktion von Rückenschmerzen

Weitere Infos zu unseren Kursen finden Sie auf www.physiotherapie-optimum.de oder auf Facebook.

