

## Inhalte des Kurses:

- Theorie rund um den Beckenboden
- Alltagstipps
- Spüren und Aktivieren der Muskulatur
- Entspannung
- Erstellen einen Trainingsplans mit effektiven Übungen für den Beckenboden und Rücken

10 Wochen je 1 Std

20.09.2023 17.00h

Kosten 140€

NEUER KURS:

---

# BECKENBODEN- TRAINING

Zielgruppe:

Frauen jeden Alters, die Probleme mit dem Beckenboden haben (zB Inkontinenz/Schmerzen...), diese verhindern wollen oder chronische Rückenschmerzen/Beckenschmerzen haben

**Kursleitung:**

**Britta Deitermann,**

**Physiotherapeutin für den  
Beckenboden**

**bei Fragen/Anmeldung gerne**

**anrufen:**

**01799767469**

**[www.britta-deitermann.de](http://www.britta-deitermann.de)**

krankenkassenzertifiziert, d.h.  
die gesetzlichen Kassen  
übernehmen einen  
Teil der Kosten

Hier findet der Kurs statt:



**kath. familienzentrum**  
st. laurentius haltern am see