



# **„Beckenbodenschule“**

**In diesem Kurs lernen Sie ausführlich einen Teil ihres Körpers kennen, den Sie vielleicht vorher noch nie wahrgenommen haben:**

**Ihre *Beckenbodenmuskulatur*.**

**In welchen Bereichen des Lebens das wichtig ist und wie Sie diese Muskulatur nutzen und genießen können, lernen Sie theoretisch und praktisch in diesem Kurs.**

**Kein Vorwissen erforderlich!**

**Inhalt :**

- Lage und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
- Funktionen der Beckenbodenmuskulatur im Körper und im Alltag
- Auswirkung der Haltung auf den Beckenboden
- Übungen und Trainingsmöglichkeiten aus verschiedenen Bereichen
- Beckenbodenentlastendes Verhalten im Alltag

**Ziele des Kurses:**

- Beckenbodenmuskulatur bewusst anspannen und entspannen können
- Verbesserung der Körperwahrnehmung allgemein
- Verbesserung der Haltung und Haltungswahrnehmung
- Gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Allgemeine Kräftigung der Körpermuskulatur
- Spaß an Bewegung

**Kurszeiten :**

**Freitag 11.00 – ca. 12.00 Uhr**

**10.8., 17.8., 24.8., 31.8.,  
7.9., 14.9., 21.9., 28.9.,  
19.10., 26.10.2018**

**Ort :**

**Gesundheitszentrum am Juxplatz  
Privatpraxis für funktionelle Beckenbodentherapie  
Doris Adler-Koch,  
Kapellenstr. 7, 55124 Mainz**

**Kosten:**

100 €

**Kursleitung :**

Sonja Knöller  
Physiotherapeutin, Spezialisierung auf Beckenbodentherapie,  
Physiotherapie-Lehrkraft für Gynäkologie

**Mitzubringen :**

Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe oder warme Socken,  
Handtuch zum Unterlegen

**Anmeldung :**

Praxis für Physiotherapie Doris Adler-Koch,  
**06131-231451**, siehe auch [www.physiotherapie-mainz.de](http://www.physiotherapie-mainz.de)

**Dieser Kurs ist kein Präventionsangebot und wird nicht von der Krankenkasse bezuschusst!**