

# Beckenbodentraining / Rückbildung



Liebe Frauen,

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit, er gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt. Der Beckenboden muss hohem Druck standhalten, zum Beispiel beim Heben von schweren Gegenständen. Gerade nach Schwangerschaft und Geburten ist der Beckenboden geschwächt. Meistens müssen die Frauen dann etwas tun, um ihn wieder in Schwung zu bringen. Dies ist mit einfachen Übungen möglich. Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann entscheidend zu einem positiven Körpergefühl beitragen und die Lebenskraft und Lebensfreude stärken.

**Beckenbodentraining ist für alle Frauen ein guter Beitrag zur Gesundheitsprävention!!**

Die Hebamme Angelika Holl-Bernard, die viele von euch bereits kennen, bietet in der Turnhalle eine Einheit mit entsprechenden Übungen an.

**Jede Frau, die Interesse an einfachen aber wirksamen Übungen für zu Hause hat, ist herzlich eingeladen mit zu machen.** Einfach in bequeme Kleidung schlüpfen und los geht's. Babys können gerne mitgebracht werden!

**Wann: Freitag, den 04.11. / 18.11. / 02.12 / 16.12.  
von 9:00 bis 10:00 Uhr**

**Wo: Turnhalle der Kita**

Es freuen sich

Angelika Holl-Bernard (Hebamme), Marion Kaschner und Alexa Pfeil (ZusammenWachsen)

Bei Rückfragen einfach melden unter 06421 / 590859