

ICH WILL'S  
ICH KANN'S  
ICH TU'S MIT



## BECKENBODENGYMNASTIK

**Dieser Kurs ist für Jederfrau und Jedermann, die Ihrem Körper was Gutes tun möchten!**

In Gegensatz zu früher, wenig beachtet und tabuisiert, weiß man heute um die große Bedeutung der Beckenboden-Muskulatur. Sie liegt in unserer Körpermitte und ist wichtig für unser Selbstwertgefühl und das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Wenn die Beckenboden-Muskulatur nicht richtig funktioniert, kann es schnell zu Rücken- und Haltungproblemen oder sogar zur Inkontinenz führen.

Eine gute Haltung, die im Zentrum des Beckens verwurzelt ist, haben wir einem straffen Beckenboden zu verdanken. Haltung- und Rückenprobleme können durch diese Muskulatur vermieden und beseitigt werden. Viele gynäkologische Operationen können durch regelmäßiges Üben verhindert werden. Auch nach urologischen Operationen ist das regelmäßige Training absolut wichtig.

Es gibt viele Gründe ein regelmäßiges Beckenbodentraining durchzuführen, denn der Beckenboden sorgt für:

- eine Stabilisation der Lendenwirbelsäule
- verhindert Inkontinenz bei verschiedenen Belastungen
- Entspannungsfähigkeit beim Gebären
- Unterstützung bei sexuellen Aktivitäten und beim Orgasmus
- einen guten venösen Rückstrom des Bluts aus den Beinen

Erleben Sie, wie Ihr Beckenboden funktioniert und entdecken Sie Muskeln, die Sie noch nie gespürt haben.

Ihre Simone Böser,  
Christian T. Hansen und Team

SeiDON