

# 8 WOCHEN

## Faszientraining – BECKENBODEN

---

### Du profitierst vom Kurs, bei:

- Inkontinenz
- Senkungen von Beckenorganen (Blase,...)
- Instabilitäten im Rumpf (ISG und Wirbelsäule)
- Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Becken – und Rückenbereich
- Verlust von sexueller Potenz, Genussfähigkeit, Wahrnehmung
- Verletzungen/Operationen im Unterbauch (Geburt, Kaiserschnitt, Prostata)
- Ab dem 30. Lebensjahr (Zunehmende Beckenbodenverfilzung ab dem 30. LJ)

### Du erlernst, ...

- ✓ ... wie du die Elastizität deiner "Beckenbodenhängematte" wiederherstellst.
- ✓ ... wie du deine Beckenorgane stützen und stabilisieren kannst.
- ✓ ... wie du ein bewegliches Becken haben kannst, sowie die Wahrnehmung dafür.
- ✓ ... wie du deinen verklebten/verfilzten Beckenboden wieder mobil bekommst.
- ✓ ... wie du deinen Beckenboden entspannen kannst.
- ✓ ... theoretische Kenntnisse über den Beckenboden.

---

**Kurstermine:** 11. September bis – 30. Oktober

**MONTAG´s** um **19.45 Uhr** (ca. 60 Minuten)

**WO? Sporthalle Eggenthal**, hinterer Hallenteil

(SVE Mitglieder erhalten 32,00 € Nachlass)

**Kursgebühr:**  
130,00 €

---

**Anmeldung** bei Simone Weber, Eggenthal

Direkt auf der **Homepage:** [www.physio-eggenthal-weber.de](http://www.physio-eggenthal-weber.de) (Kursanmeldung)

oder **Telefonisch/Whats App** 0157 / 719 754 12