



• Physiotherapie • Massagen • Medizinisches Muskelaufbautraining • Reha-Sport

BECKENBODEN TRAINING



**Blasenschwäche?
Urinverlust?
Schmerzen im
unteren Rücken?**

Trainieren Sie Ihren Beckenboden
effektiv in bequemer Kleidung und im Sitzen.
Ihr Training für Kraft, Koordination, Ausdauer
und Entspannung.

Vereinbaren **SIE** einen Termin für ein
PROBETRAINING auf unserem Pelvic-Trainer
um Ihre Körpermitte zu stärken!

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns:

Tel.: 0 27 21 - 12 08 89

www.physio-fit-berg.de

Was ist der Beckenboden?

Beim Beckenboden handelt es sich um einen starken Muskel- und Bänderapparat, der den Bauch- und Beckenorganen halt gibt.

Ein gut trainierter Beckenboden hält großem Druck stand, zum Beispiel beim Husten, Niesen, Lachen und bei körperlichen Belastungen wie beim Heben und Tragen von schweren Gegenständen.

Die Beckenbodenmuskulatur kann in ihrer Funktion allerdings nachlassen. Wie der ganze Mensch altert, so altert auch die Beckenbodenmuskulatur.

Bei Frauen kann sich außerdem die Gebärmutter senken was zu unangenehmen Beschwerden führt. Bei Männern z.B. nach einer Prostata OP (Blasenschwäche) empfehlen wir das Training mit dem Pelvic-Trainer. Um die Funktion des Beckenbodens zu erhalten oder wiederherzustellen, ist ein gezieltes Beckenbodentraining sehr sinnvoll.

Mit einem Rezept vom Arzt (Gynäkologe, Urologe, Hausarzt) rechnen wir die Kosten mit Ihrer Krankenkasse ab. Alle Leistungen können Sie natürlich auch Privat bezahlen.

Beckenbodentraining kann helfen bei:

- Harninkontinenz, Blasenschwäche
- Stuhlinkontinenz
- erektiler Dysfunktion / nach einer Prostata-OP
- Rückenbeschwerden, Haltungsschäden



Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns:
Tel.: 0 27 21 - 12 08 89

www.physio-fit-berg.de