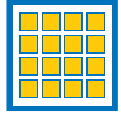


TSG



Backnang 1846
Turn- und
Sportabteilungen e.V.

1846

Beckenboden Training für Männer

BECKEN BODEN

TRAINING FÜR MÄNNER



**Mittwochs von 16.45 – 17.45 Uhr
Gymnastikraum Hagenbach**

BECKENBODEN

Training für Männer

Es gibt viele Gründe für eine Funktionsstörung des Beckenbodens beim Mann. Am häufigsten stehen sie in Zusammenhang mit einer Prostataoperation.

Während dieser Operation, die zwar häufig und präzise durchgeführt wird, können die Muskeln des Beckenbodens beschädigt werden. Als Folgen treten vorübergehend Symptome wie Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz oder Erektionsprobleme auf. Diese Beckenbodenprobleme können jedoch auch bei Männern jeden Alters und ohne Prostataprobleme auftreten!

Was kann „Mann“ dagegen tun?

Im Kurs wird erlernt, wie das Gefühl für die unbekanntere Muskelgruppe entwickelt wird um dann mit qualifizierten Übungen den Beckenboden vielschichtig zu trainieren und zu stärken. Ziel am Ende des Kurses ist es, die Beschwerden zu lindern und Gelassenheit und Lebensfreude wiederzuerlangen.



Kursleitung Andreas Simon

- DTB Kursleiter Beckenboden
- DTB Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Zertifizierter Rehasport Übungsleiter Sport in der Krebsnachsorge

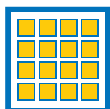
10 Kurseinheiten á 60 Minuten

Mitglieder 50 Euro

Nichtmitglieder 100 Euro

Anmeldungen idealerweise unter reha@tsg-backnang.de oder telefonisch unter 071 91/861 87.

TSG



Backnang 1846
Turn- und
Sportabteilungen e.V.

TSG Backnang 1846 TuS e.V.

Geschäftsstelle Größebweg 20, 71522 Backnang

Telefon 07191/86187

E-Mail info@tsg-backnang.de

Web www.tsg1846.de

Montags 9.00 – 11.00 u. 16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstags 12.00 – 14.00 Uhr