

## Beckenboden aktiv

### Beckenbodentraining für Männer

Blasenschwäche im ungünstigsten Moment? Sie wollen aktiv werden bei Inkontinenz und Beckenbodenschwäche? Dann sind Sie genau richtig im Beckenbodentraining für Männer!

Sie können Beckenbodenprobleme bei Prostata-, Blasen- und Darmerkrankungen, nach Operationen oder Bestrahlungen mit gezieltem Training lindern oder verhindern. Im Kurs lernen Sie den Beckenboden zu orten, zu entspannen und zusammen mit den Bauch- und Rückenmuskeln zu kräftigen. Sie üben den Beckenboden bei alltäglichen Bewegungen zu beachten. Mit aktivem und konsequentem Training verbessern Sie Beckenbodenschwäche und Inkontinenz nachhaltig. Sie stärken die Beckenbodenmuskulatur in ihrer Haltefunktion. Der gesamte Unterleib wird gut durchblutet, das Körpergefühl verbessert.

Der Kurs beachtet insbesondere die Problematik bei und nach Krebserkrankungen und zeichnet sich durch Alltagsbezug und alltagstaugliche Anleitung aus.

Bitte bequeme lockere Kleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

Leitung	<b>Barbara Benetka</b> Körpertherapeutin, Beckenbodentrainerin, Logopädin
Termine	09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12. 2018, 6 Termine freitags, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort	Gruppenraum der Psychosozialen Krebsberatungsstelle München
Unkostenbeitrag	35 €
Anmeldung	<b>Psychosoziale Krebsberatungsstelle München</b> Bayerische Krebsgesellschaft e.V. Nymphenburger Str. 21a 80335 München 089 / 54 88 40 -21, -22, -23 brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de