

Prävention und
Rehabilitation
für deinen
Beckenboden

Luckenwalde, Potsdamer Strasse 3

Beckenboden- Training

Wir unterstützen Dich auf dem Weg zu einem
gesunden Beckenboden nach dem BeBo®-Konzept.

Kurse für Frauen

Montag mit Lisa von 11.30 bis 13.00 Uhr

Donnerstag mit Vanessa um 12.30 bis 14.00 Uhr



Anmeldung Online (Therapie auf Rezept)
www.therapiezentrum-sbb.de



BECKENBODEN

Stark. Elastisch. Entspannt.

Der Beckenboden ist eine wichtige Muskelgruppe unserer Körpermitte. Er unterstützt die Organe, trägt zur Kontinenz bei und spielt eine wichtige Rolle für Haltung, Bewegung und Wohlbefinden.

Beckenbodentraining ist für Frauen und Männer geeignet – in jedem Alter.

Für wen ist der Beckenbodenkurs geeignet?

- Stärkung und bessere Wahrnehmung des Beckenbodens
- Unterstützung bei Blasenschwäche und Inkontinenz
- mehr Stabilität für Rücken und Körpermitte
- besseres Körpergefühl
- Vorbeugung von Beschwerden
- Unterstützung in Schwangerschaft, Rückbildung und Wechseljahren

Unsere Beckenbodenkurse

Du lernst, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, richtig anzuspannen und auch wieder zu entspannen. Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

Auf Rezept oder als Selbstzahler.

Informationen zu Kursen, Terminen und Kosten erhältst du an unserer Rezeption.