



FC-Ottendorf

Beckenbodentraining

Empfohlen von der Bundesärztekammer,
dem deutschen Olympischen Sportbund
und dem Deutschen Turnerbund

Blasenschwäche durch:

- **Stress/starke psychische Belastung**
- **Übergewicht**
- **hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren**
- **Schwangerschaft/Geburt**
- **schweres Heben und Tragen**
- **Gebärmutter- oder Prostataoperationen**
- **Chron. Blasenentzündungen**
- **Blasensteine**
- **Multiple Sklerose**
- **Schlaganfall**
- **Parkinson Syndrom**
- **Diabetes mellitus Typ II**

Eine Beckenbodenschwäche kennt kein bestimmtes Alter.

Bahnen Sie sich einen Weg und gehen Sie das Problem ohne Hemmungen aktiv an!

Kursbeginn ist am jeweils ab Uhr. 10 Übungseinheiten à 60 Minuten. Während der Ferien findet kein Kurs statt. Info und Anmeldungen bis spätestens bei der Übungsleiterin.

Treffpunkt Sporthalle Ottendorf. Bitte warme Socken mitbringen!

Anmeldung bei:

Efi Wunderlich

Raiffeisenstr. 20

74 405 Gaildorf-Ottendorf

Tel.: 07971-8527

E-Mail: Efi-Wunderlich@gmx.de

Übungsleiterin“ Breitensport für Ältere“

Fach-Übungsleiterin B Sport in der Prävention

DTB-Beckenbodentrainerin

Profil Haltung und Bewegung

FCO-Mitglieder und

Nicht-FCO-Mitglieder:

56,00 Euro

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe sie Kursgebührensuschuss gewährt.