

Ehra: Training für den Beckenboden

Ehra-Lessien. Der TuS Ehra-Lessien bietet ab dem 28. Januar wieder einen Anfängerkurs zum Thema „Beckenboden-Rückenhalt“ an, in dem es um die Gesunderhaltung und Rückgewinnung eines stabilen, kräftigen Beckenbodens geht.

Im praktischen Teil liegt der Schwerpunkt darauf, mit gezielten Übungen die Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen und wieder zu stärken. Und es gibt Informationen zur Funktion des Beckenbodens, der Blase und deren Schwächen und wie der Beckenboden gestärkt werden kann. Viele Tipps für ein beckenschonendes Verhalten im Alltag und kleine Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Der Kurs wurde vom DTB mit dem Pluspunkt Gesundheit sowie vom DSB zusammen mit der Bundesärztekammer und den Krankenkassen mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und findet montags neunmal von 20 bis 21 Uhr im Multifunktionsraum der Grundschule Ehra statt. Infos und Anmeldung bei Beckenboden- und Pilatestrainerin Heidrun Wolff, Tel. 05377-742.