

FC Lindau – Allgemeines

Neues Gesundheitsangebot „Ein starker Beckenboden“ beim FC Lindau

Über Beckenbodenschwäche und die dazu gehörige Problematik wird bei uns leider immer nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen. Dabei sind von Harninkontinenz 75 % der Frauen und 25 % der Männer betroffen. Es ist Zeit, das Schweigen zu brechen und aktiv etwas gegen Beckenbodenschwäche zu tun. Wo liegt die Beckenbodenmuskulatur, wie fördere ich die Wahrnehmung dafür und wie kann ich diese Muskeln gezielt kräftigen?

Im Sinne der Prävention bietet der FC Lindau zu diesem Thema den Kurs „Ein starker Beckenboden“ an. Der Kurs läuft über 10 Abende im Vereinsheim des FC Lindau. Kursbeginn ist am 20.10.2009 um 19.30 Uhr. Die Kosten betragen 50 € für Vereinsmitglieder und 65 € für Nichtmitglieder, wobei die Kursgebühr von den meisten Krankenkassen anteilig erstattet wird.

Der Kurs verfügt über die Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ und „Pluspunkt Gesundheit“. Mitzubringen sind lediglich bequeme warme Kleidung und eine Isomatte. Weitere Informationen und Anmeldungen erteilt gern die zuständige Übungsleiterin und DTB-Trainerin Beckenboden Inge Mascher, die unter Telefon 05556-995969 auch die Anmeldungen zu diesem Kurs entgegennimmt.