

FC Lindau – Gesundheitssport

Neuer Gesundheitskurs des FC: „Präventives Beckenbodentraining“

Der Beckenboden ist eine kleine, aber wichtige Muskelschicht, die, wenn sie gut trainiert ist, Einfluss auf viele Bereiche unseres täglichen Lebens hat. Durch ein gezieltes und aktives Training lassen sich Beschwerdebilder, wie Inkontinenz oder Gebärmuttersenkungen, vorbeugen oder verbessern.

Der FC Lindau bietet daher im Rahmen seines Gesundheitsangebots einen Kurs speziell zum Thema „Präventives Beckenbodentraining“ für Vereinsmitglieder und sonstige Interessierte an. Der Kurs beginnt am Dienstag, dem 05.05.2009 um 19.30 Uhr im FC-Vereinsheim auf dem Freizeitgelände („Hopfenbergstraße“) und läuft jeweils dienstags über insgesamt 10 Abende. Als qualifizierte Kursleiterin steht die hierfür speziell ausgebildete Damengymnastikwartin Inge Mascher zur Verfügung.

Der Kurs „Präventives Beckenbodentraining“ verfügt über das dem FC Lindau verliehene Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und wird daher von vielen Krankenkassen gefördert. Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 60 € und für Nichtmitglieder 75 €.

Für Rückfragen und verbindliche Anmeldungen steht Inge Mascher unter der Telefonnummer 05556/995969 gern zur Verfügung. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, wird eine möglichst schnelle Anmeldung empfohlen, da die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt werden. Der FC Lindau würde sich über eine rege Beteiligung an diesem Kurs sehr freuen.