

**Die Sache mit dem Beckenboden!
Gibt es da ein Problem? Kann Mann/Frau es lösen?**

Seminar Beckenbodentraining am Samstag, dem 16. Mai 2009.

Die Liste der Beschwerden, die mit dem Beckenboden zusammenhängen ist lang, zieht sich quer durch alle Altersklassen und betrifft Männer (Prostatabeschwerden) wie Frauen (Hormonveränderung, Schwangerschaft) gleichermaßen.

Viele betroffene Menschen haben aufgegeben und glauben, sie müssten sich mit ihrem Leiden abfinden. Es ist jedoch tatsächlich möglich, vorbeugend und verbessernd tätig zu werden. Durch entsprechendes Training können die Probleme dieses sensiblen, intimen Bereichs verringert werden. Ziel von Beckenbodenübungen ist, die Muskeln so zu trainieren, dass sie ihre Aufgabe wieder ordnungsgemäß leisten können,.

Um ein effektives Training ausführlich den betroffenen Personen zu vermitteln und die Kenntnisse mitzugeben in den Alltag bieten wir ein spezielles Seminar an

am Samstag, dem 16. Mai 2009, von 10.00 bis 13.00 Uhr.

Das Seminar findet im TG-Turm 2.OG, Eleker Straße 3 statt.

Der Kreis der Seminarteilnehmer wird sehr klein gehalten werden, deshalb bitte unbedingt vor dem Seminar telefonische Anmeldung bei Kursleiterin Erna Symanzig, Telefon Nr. 06201-71822 oder per E-Mail unter fitness@tg-laudenbach.de.