

## MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM GROSSWALLSTADT

Lützeltaler Straße 1a I 63868 Großwallstadt I Tel. 06022/25650 www.mtz-grosswallstadt.de I info@mtz-grosswallstadt.de





## **BECKENBODENTRAINING - FÜR FRAUEN**

Grundlegend wird viel über das Training des Beckenbodens gesprochen, dennoch traut sich keiner richtig ran. Dabei kann durch die gezielte Kräftigung sowie Aktivierung der Stützmuskulatur der Körper aus der Mitte heraus gestärkt und eine rücken- und gelenkschonende Entlastung geschaffen werden. Weiterhin schützt ein starker Beckenboden vor Inkontinenz oder Blasenschwäche und stellt somit ein zentrales Element im menschlichen Körper dar. Im Kurs werden dabei neben theoretischen Hintergründen ebenfalls praktische Tipps für den Alltag vermittelt. Darüber hinaus ist das Training auf dem computergestützten Beckenbodentrainer ebenfalls inklusive.

## ZU EMPFEHLEN...

- ...zur vorbeugenden Stärkung Ihrer Stützmuskulatur
- ...nach Schwangerschaft oder Geburt
- ...bei Inkontinenz oder Blasenschwäche
- ...bei Beckenbodenschwäche



Lützeltaler Straße 1a I 63868 Großwallstadt I Tel. 06022/25650 www.mtz-grosswallstadt.de I info@mtz-grosswallstadt.de



