

# Beckenbodentraining

## *Eine Methode für Körperform und Haltung*



Das Beckenbodentraining ist ein anatomisch begründetes Ganzkörpertraining. Es stellt die wichtigste Grundlage für eine stabile und schmerzfreie Wirbelsäule, sowie für eine optimale Funktion aller Beckenorgane dar.



Dies ist die Voraussetzung für eine gesunde Lebensqualität!

Durch präzise Anleitungen wird die mehrlagige Beckenbodenmuskulatur mit allen umliegenden Muskeln des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Beine vernetzt. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Energie, Stabilität und Gleichgewicht werden in diesem Kurs trainiert. Somit ist das Training die perfekte Prävention gegen viele Abnutzungserscheinungen.



Dieser Kurs ist als Präventionskurs gem. § 20 SGB V zertifiziert.



**Kursleitung:** Undine Jaekel, Physiotherapeutin  
(Kursleiterin für Beckenbodentraining)

**Ort:** Physiotherapie Hellerau Radeburger Str. 172,  
01109 Dresden

**Gebühr:** 100€, 10 Kurseinheiten