



## Präventive Beckenbodengymnastik

Gruppenangebot

### Präventive Beckenbodengymnastik

Hebammenpraxis am Mescheder Krankenhaus

Der Beckenboden ist ein Muskel wie jeder andere und auch er möchte trainiert werden. Er ist für unseren Alltag viel wichtiger als erwartet. Er stützt unsere Organe, hilft uns unseren Stuhl und Urin zu regulieren und wirkt sich auf unsere Sexualität aus. Im Laufe der Jahre muss der Beckenboden einiges aushalten, nicht nur Schwangerschaft und Geburt belasten ihn, auch mangelnde Bewegung, schweres heben, langes stehen und Krankheiten setzen ihm zu.

Wird der Beckenboden schwächer, kann es dazu führen, dass beim Husten, Niesen oder Lachen wenigen Tropfen Urin ungewollt abgelassen werden. Im weiteren Verlauf kann dies auch ohne Reiz geschehen. Zusätzlich kann es auch zu einer Stuhlinkontinenz kommen. Im schlimmsten Fall kann es auch zu einem Gebärmuttervorfall kommen oder beim Mann zu Impotenz führen.

Um dies zu vermeiden werden bei der Beckenbodengymnastik folgende Ziele verfolgt:

- Wahrnehmung des Beckenbodens verbessern
- Übungen zu erlernen um dann im Alltag den Beckenboden bewusst einzusetzen
- Übungen erlernen für mehr Kraft im Beckenboden & unterstützender Muskulatur
- Aufklärung zum Thema Beweglichkeit und die Tiefenmuskulatur

Präventive Beckenbodengymnastik ist ein Sport für Jung & Alt, für Mann & Frau. Sie hilft uns unseren Alltag bis ins hohe Alter bewusst genießen zu können und dient der Vermeidung von Inkontinenz, Gebärmutterabsenkung und Impotenz. Inkontinenz ist nicht normal und kann vermieden werden! Starten Sie deshalb Ihre präventive Beckenbodengymnastik.

Kursdauer: 10x 1 Stunde

### Was?

#### Art des Angebots

Gruppenangebot

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

**Kursleitung/Ansprechperson**  
Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

### Wo?

#### Hebammenpraxis am Mescheder Krankenhaus

Schederweg 12  
59872 Meschede

Christina Gillaschke

### **Alter des Kindes**

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre, 3 bis 6 Jahre,  
altersunabhängig

## **Anmeldung**

### **Anmeldung erforderlich**

Ja

### **Link zur Anmeldung**

[Weiter zur Anmeldung](#)

### **Kosten des Angebots**

Ihre Krankenkasse übernimmt bis zu 80 % der  
Kosten für 10 Stunden Beckenbodengymnastik.

## **Durchführende Organisation**

### **Hebammenpraxis am Mescheder Krankenhaus**

Schederweg 12  
59872 Meschede

### **Name Kontaktperson**

Kerstin Bigge, Christina Richter, Nadine Rüter,  
Melina Kramer

### **Telefon**

0291- 202422370

### **Email**

[hebammen-hsk@gmx.de](mailto:hebammen-hsk@gmx.de)

### **Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)