

BECKENBODENTRAINING INTENSIV



PHYSIOTHERAPIEPRACTIS AKTIV

THOMAS SCHMID

Osterfeldstraße 42a
52477 Alsdorf

02404/9579953
www.physiotherapie-thomas-schmid.de
info@physiotherapie-thomas-schmid.de





Der Beckenboden

Reizblase oder Blasenschwäche (Harn- und Stuhlinkontinenz) ist für viele Frauen und Männer heute leider immer noch ein sensibles Thema. Sie scheuen sich davor mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen. Dadurch bleiben viele Therapiechancen ungenutzt. Die Beckenbodengymnastik ist eine besonders bewährte Therapieform bei Reizblase und Blasenschwäche; hierbei wird gezielt die Beckenbodenmuskulatur trainiert, um das Absinken des Beckenbodens - insbesondere bei Frauen, die mehrere Kinder zur Welt gebracht haben - zu verhindern oder zu beheben. Mit einem Hausübungsprogramm, das wir Ihnen in der Gymnastik vermitteln, können in kurzer Zeit die ersten Therapieerfolge eintreten.

Behandlungsziel

- Die Stärkung der BB-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Bewusstes Wahrnehmen des Körpers
- Kräftigung bei Blasenschwäche und Reizblase
- Steigerung des sexuellen Lustempfinden

Therapieinhalte

- Tipps und Umsetzung der Übungen im Alltag
- gezielte Atmungs- und Entspannungsübungen
- Gespräche und Erfahrungsaustausch



Barbara Niklasch
Physiotherapeutin
Lymphdrainage Therapeutin
Beckenboden Therapeutin
Atemtherapie Therapeutin

Unsere Spezialisten



Anke Gehlen
Physiotherapeutin
Lymphdrainage Therapeutin
Beckenboden Therapeutin
Atemtherapie Therapeutin
CMD Therapeutin