

ZIEL

INFORMATION

G A BECKENBODEN - S E E

VERBESSERUNG DER KÖRPERWAHRNEHMUNG

- Wo ist der Bebo?
- Wie arbeitet er?

ERLERNEN DER BAUCHATMUNG

- Unterschied des Atem „fließen lassen“ und Atem „pressen“

BEWUSSTWERDEN DES „BEBO“

- Anspannen
- Loslassen (willkürlich und unwillkürlich) in verschiedenen Ausgangstellungen
- Übergang Alltagsbewegungen

KURSE (ABGESCHLOSSEN)

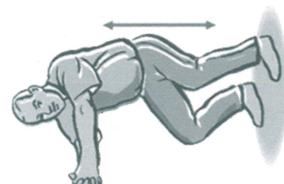
- 10 Einheiten á 1 Stunde (krankenkassenbezuschusst)
- Gruppengröße 7-10 Personen

ZIELGRUPPEN

- Junge Mütter nach der Entbindung
- Männer mit Prostatabeschwerden
- Frauen mit Blasen- und Gebärmutter-senkungen

ANMELDUNG

- Wir informieren sie gern vor Ort oder unter info@gabisee-fitness.de über entsprechende Termine



gabi-see

**Physiotherapie und
Medizinische Fitness**

Am Brennplatz 5 • 97896 Freudentberg
Tel. 09375-95252, Fax 09375-929043
www.gabisee-fitness.de

EIN TRAINING FÜR

► JUNG UND ALT
► MÄNNER UND FRAUEN
► BETROFFEN UND
► BESCHWERDEFREIE PERSONEN

RECKENBECKENBODEN

AUFGABEN

WAS IST DER BECKENBODEN

- Der Beckenboden besteht aus mehreren ringförmigen Muskeln im unteren Bereich unseres Beckens um Blase, Scheide/ Penis und After
- Er beeinflusst die Stellung des Steiß- und Kreuzbeins

- Sicherung der Kontinenz von Blase und Darm
- Ermöglichen des Geschlechtsverkehrs
- Zulassen einer natürlichen Geburt

LOSLASSEN UND ENTSPANNEN

- Er sichert die Lage der inneren Organe (Blase aber auch Gebärmutter der Frauen usw.)
- Er reguliert das Entleeren des Darms und der Blase

- Tragen der inneren Organe/ Schutz vor Senkung

MÖGLICHE URSSACHEN EINER SCHWÄCHE

- Organensenkungen: z.B. der Harnröhre, Blase, Gebärmutter oder Enddarm
- Schwere Geburten, großes Kind, Saugglocke oder Zangen geburt
- Verstopfung, Reizdarm oder Morbus Crohn

SCHLIESSEN UND ANSPANNEN

- Tumore
- Bewegt Steiß- und Kreuzbein
- Schluss nach Darm- und Blasenentleerung
- Stabilisation der Haltung
- „Druck zwischen den Beinen“ Fremdkörpergefühl

SYMPTOME EINER SCHWÄCHE

- Verlieren von Urin beim Husten, Niesen oder Lachen
- Schlimmere Form: Verlieren von Urin oder Stuhlgang spontan (Grad I-IV)

SCHLIESSEN UND ANSPANNEN

► Der Beckenboden ist der muskuläre Verschluss des Beckenausgangs



- Keine Kontrolle beim Wasserlassen



KURZ

