



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

Beckenboden-Trainingskurs



Ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf die Haltung, das Körpergefühl, die Kontinenz, das Sexualleben und vieles mehr aus.

Vor, während oder nach einer Krebstherapie kann es zu Irritationen im Bereich des Beckenbodens kommen.

Ein gezieltes Beckenbodentraining hilft, die Muskulatur zu stärken und auch unseren Körper wieder besser wahrzunehmen.

Der Kurs richtet sich an Patientinnen und Patienten gleichermaßen. Es erwartet Sie ein Mix aus prakti-

schen Übungen und ein verständliches Hintergrundwissen rund um das Thema Beckenboden. Ein besonderer Wert wird auf die Wahrnehmung - die Mobilisation - die Kräftigung und die richtige Integration des Beckenbodens im Alltag gelegt. Ebenso bilden Entspannungsübungen einen wesentlichen Bestandteil des Kurses.

Der Kurs aufbauend ist, ein späterer Einstieg daher nicht möglich und ist ausschließlich KrebspatientInnen vorbehalten.

Der Veranstaltungsort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.



Doris
Neumaier

Montag, 19. 10. 2020
Mittwoch, 28. 10. 2020
Mittwoch, 11. 11. 2020
Mittwoch, 18. 11. 2020
Mittwoch, 2. 12. 2020
Mittwoch, 9. 12. 2020

Doris **Neumaier**, DGKP &
ausgebildete Beckenboden-Trainerin



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstr. 13, 0732/777756, office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at

Spenden sind absetzbar - dazu brauchen wir **Name, Geburtsdatum und Adresse!**

AT70 5400 0000 0025 5968 - AT66 3400 0000 0103 9890 - AT77 2032 0000 0011 7334

