



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 praktischen 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 ist aufbauend, ein späterer Einstieg nicht möglich und ist derzeit ausschließlich für COVID-geimpfte KrebspatientInnen vorbehalten (1-G-Regel).

Veranstaltungsort und -zeit wird bei der Anmeldung bekanntgegeben: office@krebshilfe-ooe.at bzw. 0732 777756



Doris
Neumaier

Montag, 18. 10. 2021 (Einführung)

Montag, 25. 10. 2021

Montag, 8. 11. 2021

Montag, 15. 11. 2021

Montag, 22. 11. 2021

Dienstag, 30. 11. 2021

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

