

Kursbeschreibung

Die Beckenbodenschule des Zentralverbandes der Krankengymnasten vermittelt Wissen sowie Übungen und Beratung zum Erhalt der gesunden Beckenbodenfunktion und der kontinenzsichernden Organfunktion. Die Teilnehmer lernen in Gruppen ganzheitlich gesundheitsförderndes Verhalten mit dem Schwerpunkt auf dem Beckenboden und der Kontinenz. Dabei gibt es zahlreiche Alltagsbezüge und Hinweise, wie die Übungen in den Alltag integriert werden können. Vermittelt werden auch Strategien, um wieder mehr Kontinenz zu bekommen. Zielgruppe: Gesunde Frauen mit und ohne Risikofaktoren. Zu den Risikofaktoren gehören z. B. Bewegungsmangel, Bindegewebsschwäche, viele Geburten, schweres Heben und Tragen im (Pflege-)Beruf, Lungenerkrankungen und allergischer Husten. Die Übungen dienen auch der Senkungsprävention.

Termin

26.11.2020 12:00 - 17:00 Uhr
27.11.2020 09:00 - 14:00 Uhr

Veranstaltungsort

ZAB GmbH Haus 21
Hermann-Simon-Straße 7
33334 Gütersloh

Zielgruppe

Interessierte

Teilnehmerzahl

maximal 15

Kursleitung

Claudia Hotzelmann
Physio Pelvica Therapeutin, Physiotherapeutin

Anmeldeschluss

26.10.2020

Information

Angela Prattke
Durchwahl 0 52 41/708 23-70
Zentrale 0 52 41/708 23-0
prattke@zab-gesundheitsberufe.de

Kosten

179,00 €

Um die Kursgebühren von den Krankenkassen teilweise erstattet zu bekommen, sollten Sie Ihre Krankenkasse unbedingt vor Kursbeginn kontaktieren. Das Konzept ist bei der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen registriert.