

JAHRESSCHWERPUNKT



am **Dienstag, den 27.05.2025**
von **15:30 – 17:00 Uhr**
im **Mehrgenerationenhaus Wackersdorf**
Hauptstraße 15, 92442 Wackersdorf

THEMA

BECKENBODEN

Die Beckenbodenmuskulatur ist ein weitgehend unbeachteter und untrainierter Bereich. Der Workshop gibt Einblicke in die Theorie und Praxis der Beckenbodenstärkung und zeigt wie eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur das Wohlbefinden im Alltag verbessern kann. Lernen Sie die Funktion ihres Beckenbodens kennen und stärken Sie ihn gezielt.

Im 90-minütigen Workshop geht die examinierte Physiotherapeutin, Frau Seegets, auf folgende Themenbereiche ein:

- Wo und was ist der Beckenboden?
- Funktion und Indikationen - Wieso brauchen wir unseren Beckenboden?
- Beschwerdebilder und Symptome bei Beckenbodenproblemen
- Was beinhaltet die Beckenbodentherapie?
- Rektusdiastase (Was genau bedeutet das?)

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist **kostenlos**.

Veranstalter:

Gesundheitsamt Schwandorf

Anmeldung bis **20.05.2025**
unter **praevention@ira-sad.de**



Der Workshop findet im Rahmen des
Jahresschwerpunktes des Bayerischen
Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und
Prävention statt.