

# „Kraftorientiertes Beckenbodentraining - Die starke Mitte“

Arheilger Physiotherapiezentrum Al Jasem  
Frankfurter Landstraße 152  
64291 Darmstadt-Arheilgen

Montags 11 Uhr  
Start: Januar, April/Mai, September

Mit einem gezielten Beckenbodentraining kann die Wahrnehmung und Anspannung Ihrer Beckenbodenmuskulatur nachhaltig verbessert werden. Sie erlernen eine bewusste Wahrnehmung der verschiedenen Muskelschichten im Beckenboden und deren Funktion im Alltag. Schwerpunkt des Kurses ist es, dass Sie umfassende Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden in verschiedene Belastungs- und Entlastungspositionen kennen lernen, welche dann nachhaltig in den Alltag integriert werden können. Der Kurs eignet sich als Prävention bei Becken-Organenkantung, Blasenschwäche aber auch bei Bandscheibenproblematiken. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir zuerst eine Krankengymnastik-Behandlung als Einzeltherapie. Unterstützend kann im Anschluss der Kurs besucht werden. Eine telefonische Absprache mit der Kursleiterin ist vorab möglich.

## Details zum Kurs:

Kursleiterin:	Louise Langlet (Physiotherapeutin)
Zertifizierung:	ZPP-Zertifiziert (von der gesetzlichen Krankenkasse unterstützt)
Einheiten:	10 à 60min
Preis:	130€
Barrierefreiheit:	ja

Eine Anmeldung ist über das Anmeldeformular auf der Rückseite möglich. Bitte senden Sie uns dieses per E-Mail an [l.langlet@physio-aljasem.de](mailto:l.langlet@physio-aljasem.de) oder bringen es in einer unserer beiden Praxen vorbei.

Inhaltliche Rückfragen zum Kurs schicken Sie bitte an Louise Langlet ([l.langlet@physio-aljasem.de](mailto:l.langlet@physio-aljasem.de)), gerne mit Rückrufnummer.

Organisatorische Rückfragen können Sie mit Ann-Christin Sachse ([management@physio-aljasem.de](mailto:management@physio-aljasem.de), 01629275917) besprechen.

## Anmeldebogen „Kraftorientiertes Beckenbodentraining - Die starke Mitte“

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mailadresse: \_\_\_\_\_

Arheilger Physiotherapiezentrum

**Mo 11 Uhr ab \_\_\_\_\_ (Jan, Apr, Sep + Jahr)**

Die Kursgebühr von 130€ ist spätestens zum ersten Termin in bar zu entrichten.

---

Datum & Unterschrift