

## Becken in Balance

beim TV Bexbach

Der Kurs richtet sich an alle, jeden Alters, die Spaß am Bewegen haben und aktiv etwas gegen lästige Becken- und Rückenschmerzen tun möchten.

Schwerpunkt des Kurses ist das Training des inneren Kerns unserer Haltungsmuskulatur. Der Kern beinhaltet die tiefen Schichten der Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur, inklusive des Beckenbodens.

Der Kurs besteht aus einem Mix aus Kräftigungsübungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen und sorgt somit für ein stabiles Becken, das die beste Basis für eine gute Haltung liefert.

Ein weiteres Augenmerk wird auf die Beweglichkeit gerichtet. Gezielte Dehn- und Entspannungstechniken lockern die Muskeln und sorgen so für mehr Bewegungsfreiheit und einen "schmerzfreen" Alltag.

### Trainingszeiten

montags	10:00 bis 11:00 Uhr
---------	---------------------

### Kursgebühr

10 Kurseinheiten	75,00 €
------------------	---------

Anmeldungen und Rückfragen an:

**Vera Ebalogban**

(Abteilungsleiterin)

**Telefon: (06826) 3874**

oder

**Alexandra Simon**

(Kursleiterin)

**Telefon: (06826) 524470**

oder schauen Sie einfach vor Kursbeginn vorbei und sprechen Sie uns an

oder schreiben Sie eine E-Mail an:

[pilates@tv-bexbach.de](mailto:pilates@tv-bexbach.de)

oder informieren Sie sich auf

unserer Homepage unter  
<http://www.tv-bexbach.de>



mit

**Alexandra Simon**

Weitere Infos: [www.tv-bexbach.de](http://www.tv-bexbach.de)

Stand: Januar 2013

## Unsere Kursleiterin



Physiotherapeutin  
**Alexandra Simon**

### • Problematik

Ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Es kann in Folge von Schwangerschaft und Geburt, Übergewicht und Alterung zu Blasensenkungen und Gebärmutterensenkungen kommen, was auch zu Harn- oder Stuhlinkontinenz führen kann.

Nach der Geburt hilft ein Beckenbodentraining, welches zumeist im Rahmen der Rückbildungsgymnastik durchgeführt wird, den stark beanspruchten und gedehnten Beckenboden zu stärken. Beckenbodentraining wirkt aber auch vorbeugend.

### • Systematik

Die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Beckenbodentraining ist die Fähigkeit, den Beckenboden wahrzunehmen und diesen isoliert anspannen zu können.

Deshalb wird empfohlen, sich ein Beckenbodentraining zunächst von einer geschulten Person, etwa von Physiotherapeuten oder Hebammen, vorführen zu lassen, um das Training der richtigen Muskelpartien zu erlernen.

Im Folgenden ermöglicht eine Kombination aus Atemrichtungsschulung, der Haltungsschulung sowie das Training von Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur eine Integration des „geschulten Beckenbodens“ in den Alltag.

### • Effekt

Ein richtig und regelmäßig durchgeführtes Beckenbodentraining ermöglicht die Stärkung und Straffung der Beckenbodenmuskulatur und dient somit etwa der Vorbeugung und Behandlung einer Harninkontinenz infolge Beckenbodenschwäche und Überlastung der Schließmuskeln.

Sowohl der therapeutische Effekt in Bezug auf die Inkontinenzproblematik, als auch bei der Therapie von chronischen Rückenschmerzen, konnte empirisch belegt werden.

