

26. März 2017

ags-Termine

Beckenboden trainieren



Kempen - Am Mittwoch, 2. Mai, startet im *ambulanten gesundheitszentrum stefelmanns* eine Schulung „Beckenboden“. Der Kurs läuft acht mal und ist jeweils auf 75 Minuten angelegt. Um 15 Uhr geht es im ags an der Schorndorfer Straße 15 los. Die Kosten in Höhe von 135 Euro werden zu 80 Prozent von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Der Beckenboden bildet den muskulären Abschluss des Bauchraumes. Er trägt und stützt die Organe des Beckens, ähnlich einer Hängematte. „Ist der Beckenboden nicht stark bzw. locker genug, kann das zu körperlichen und psychischen Problemen führen“, sagt Physiotherapeut Drs. Ruud Stefelmanns. Probleme wie Reizblase oder Blasenschwäche nehmen ebenfalls ab. Information und Anmeldung telefonisch unter 02152/518113, E-Mail info@ags-kempen.de oder persönlich im Gesundheitszentrum.

www.ags-kempen.de