



ags-Kurs Beckenboden

Trainieren gegen Reizblase und Blasenschwäche

Kempen, 8.10.2018 - Im November startet ein Kurs „Beckenboden“ im ambulanten gesundheitszentrum stefelmanns (ags). Den Kurs leitet Claudia Kammler-Rhein (Foto). „Ist der Beckenboden nicht stark bzw. locker genug, kann das zu körperlichen und psychischen Problemen führen“, sagt die Physiotherapeutin. Der Beckenboden bildet den muskulären Abschluss des Bauchraums, er trägt und stützt die Organe des Beckens. Durch das Beckenbodentraining nehmen Probleme wie Reizblase oder Blasenschwäche ab. Der Kurs läuft achtmal im ags-Gesundheitszentrum an der Schorndorfer Straße 15 in Kempfen und startet am Mittwoch, 7. November, von 16 bis 17.15 Uhr. Er ist in zwei Blöcke aufgeteilt:



7., 14., 21., 28. November 2018 sowie 9., 16., 23., 30. Januar 2019. Die Kosten in Höhe von 135 Euro werden bis zu 80 Prozent von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Information und Anmeldung telefonisch 02152/518113, E-Mail info@ags-kempfen.de oder persönlich im Gesundheitszentrum Stefelmanns.

www.ags-kempfen.de