

Geschäftsstelle
TuS Obenstrohe
Ursel Hörmann
Rudolf-Diesel-Str. 3
26316 Varel
Tel. 04451-7566
www.tus-obenstrohe.de

Information und Anmeldung:

Übungsleiterin
Gabriele Kögler
Heilpraktikerin
Staatl. anerkannte
Physiotherapeutin



Plaggenkrugstr. 9
26316 Varel
Tel.: 04451-950976

TuS Obenstrohe

von 1906 e.V.



BB-Fit Beckenboden- Training



Was ist **Becken Boden-Fit**?

Termine: auf Anfrage

Ort:



Menckestr. 4
26316 Varel

Anbieter: TuS Obenstrohe

Übungsleiterin: Gabriele Kögler
Heilpraktikerin,
staatl. anerkannte
Physiotherapeutin

**Voraussetzung
für die
Teilnahme:** ärztliche Verordnung
über Rehabilitations-
sport

**Information
und Anmeldung:** Gabriele Kögler
Plaggenkrugstr. 9
26316 Varel
Tel. 04451/950976

BB-Fit Beckenbodentraining, bisher schon aus den Präventionskursen bekannt, ist ein weiterführendes und begleitendes Trainingsprogramm zur Behandlung von Beckenbodenschwäche, Inkontinenz und Senkungsbeschwerden.

Beckenbodentraining fördert eine gute Haltung, eine gute Figur und stärkt den Lendenwirbelsäulenbereich.

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die bereits den Präventionskurs besucht haben oder durch Einzelbehandlung in der Krankengymnastik das Wahrnehmungstraining für den Beckenboden erlernt haben.

Zur Teilnahme bedarf es einer Rehabilitationsverordnung eines Fach- oder Hausarztes. Diese Verordnung ist zuzahlungsfrei und berechtigt zur Teilnahme an 50 Unterrichtseinheiten innerhalb von anderthalb Jahren.

Mitzubringen sind

- bequeme Kleidung,
- warme Socken und
- ein großes Handtuch.

BB-Fit

ist ein gezieltes Trainingsprogramm zur Behandlung von Beckenbodenschwäche

BB-Fit

unterstützt die Haltung und stärkt die Rückenmuskulatur

BB-Fit

fördert eine gute Figur

BB-Fit

Fitness für Frauen jeder Altersstufe