



Pressemitteilung

Beckenbodengymnastik im Gesundheitszentrum

Hilfe beim Tabuthema Inkontinenz

St. Bernhard-Hospital
Gesundheitszentrum
Datum: 05.08.2021

Kamp-Lintfort. Das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital in Kamp-Lintfort bietet den Kurs „Beckenbodengymnastik für Frauen“ an. Die zehnwöchigen Kurse beginnen am Mittwoch, 1. September 2021 von 17:15 – 18:15 Uhr und 18:30 – 19:30 Uhr.

Harninkontinenz ist immer noch ein Tabuthema, über das nicht gern gesprochen wird. Das Problem des unwillkürlichen Harnabgangs beim Husten, Niesen, Heben oder sportlicher Aktivität kann aber in vielen Fällen durch ein gezieltes Übungsprogramm behandelt werden.

Unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Physiotherapeutin wird die Wahrnehmung des Beckenbodens gefördert. Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden in Kombination mit der richtigen Atemtechnik gezielt trainiert. Eine Haltungsschule liefert weitere wichtige Impulse.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters nach Operationen im Beckenbereich, nach Geburten, bei beginnender Gebärmutter- oder Blasensenkung oder zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche. Die Kursgebühr beträgt 90,00 €, viele Krankenkassen fördern diesen Kurs im Rahmen der Prävention. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 02842 / 708132 oder gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de.

Kontakt:

Jörg Verfürth
St. Bernhard-Hospital
Gesundheitszentrum/Öffentlichkeitsarbeit
Bgm.-Schmelzing-Str. 90
47475 Kamp-Lintfort
Tel.: 0 28 42/70 81 32
Fax: 0 28 42/70 81 33
E-Mail: verfuerth@st-bernhard-hospital.de
Internet: www.st-bernhard-hospital.de