

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte

Neue Kurse im Therapiezentrum Ostbevern

Ostbevern. Der Beckenboden gehört zu den Problemzonen so mancher Frau. Was hat er aber mit den Füßen, der Wirbelsäule und mit Rückenschmerzen zu tun? Das können Interessierte in der kommenden Woche im Therapiezentrum Ostbevern erfahren. Nach dem erfolgreichen Auftakt eines Einführungskurses in das Beckenboden-Training, der in Zusammenarbeit mit der Barmer Ersatzkasse durchgeführt wurde, folgen weitere Veranstaltungen unter der Leitung der Physiotherapeutinnen und Beckenboden-Trainerinnen Verena Gläser und Anke Gerdemann.

Waren es in der Vergangenheit eher Anspannungs- und Wahrnehmungsübungen, so gibt es inzwischen neue Erkenntnisse aus der Medizin, die Einzug in das Beckenboden-Training gefunden haben, heißt es in einer Pressemitteilung.

So sei es nicht verwunderlich, dass der Informations-Teil der Kurse umfangreicher geworden sei, was sich auch in der Kursdauer von sieben



Verena Gläser bietet gemeinsam mit Anke Gerdemann neue Kurse zum Beckenboden-Training an.

Mal 90 Minuten widerspiegeln. Die Teilnehmerinnen erhalten Tipps, auch als schriftliche Unterlagen, zum beckenbodenfreundlichen Alltagsverhalten.

Verena Gläser möchte nicht nur Frauen ansprechen, die bereits unter einer Blasen-schwäche oder Schmerzen im Becken und Rücken leiden. „Ich empfehle jeder jungen Frau, sich vor Schwangerschaft und Geburt mit diesem

Thema zu beschäftigen“, erklärt die Physiotherapeutin.

Alle Kurse sind zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, sodass die Gebühren in der Regel ganz oder zu einem großen Teil von ihnen übernommen werden können.

Einzelheiten, Anmeldeformulare und Kursübersichten finden Interessierte unter

! www.therapiezentrum-ostbevern.de