

# „Kraftorientiertes Beckenbodentraining - Die starke Mitte“

Arheilger Physiotherapiezentrum Al Jasem  
Frankfurter Landstraße 152  
64291 Darmstadt-Arheilgen

oder

Physiotherapiezentrum am See Al Jasem  
Grundstraße 10  
64289 Darmstadt-Kranichstein

Dienstag 14 Uhr  
Start: 28.09.2021

Mittwoch 12 Uhr  
Start: 29.09.2021

Mit einem gezielten Beckenbodentraining kann die Wahrnehmung und Anspannung Ihrer Beckenbodenmuskulatur nachhaltig verbessert werden. Sie erlernen eine bewusste Wahrnehmung der verschiedenen Muskelschichten im Beckenboden und deren Funktion im Alltag. Schwerpunkt des Kurses ist es, dass Sie umfassende Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden in verschiedene Belastungs- und Entlastungspositionen kennen lernen, welche dann nachhaltig in den Alltag integriert werden können. Der Kurs eignet sich als Prävention bei Becken-Organenkung, Blasenschwäche aber auch bei Bandscheibenproblematiken. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir zuerst eine Krankengymnastik-Behandlung als Einzeltherapie. Unterstützend kann im Anschluss der Kurs besucht werden. Eine telefonische Absprache mit der Kursleiterin ist vorab möglich.

## Details zum Kurs:

Kursleiterin: Louise Langlet (Physiotherapeutin)  
Zertifizierung: ZPP-Zertifiziert (von der gesetzlichen Krankenkasse unterstützt)  
Einheiten: 10 à 60min  
Preis: 110€  
Barrierefreiheit: ja

Eine Anmeldung ist über das Anmeldeformular auf der Rückseite möglich. Bitte senden Sie uns dieses per E-Mail an [I.langlet@physio-aljasem.de](mailto:I.langlet@physio-aljasem.de) oder bringen es in einer unserer beiden Praxen vorbei.

Inhaltliche Rückfragen zum Kurs schicken Sie bitte an Louise Langlet ([I.langlet@physio-aljasem.de](mailto:I.langlet@physio-aljasem.de)), gerne mit Rückrufnummer.

Organisatorische Rückfragen können Sie mit Ann-Christin Sachse ([management@physio-aljasem.de](mailto:management@physio-aljasem.de), 01629275917) besprechen.

## Anmeldebogen „Kraftorientiertes Beckenbodentraining - Die starke Mitte“

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mailadresse: \_\_\_\_\_

Wo möchten Sie den Kurs besuchen?

- Arheilger Physiotherapiezentrum **Di 14 Uhr ab 28.09.2021**
- Physiotherapiezentrum am See Kranichstein **Mi 12 Uhr ab 29.09.2021**
- flexibel

Die Kursgebühr von 110€ ist spätestens zum ersten Termin in bar zu entrichten.

---

Datum & Unterschrift