



# Rücken- und Beckenbodengymnastik



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Lernen Sie Ihren Beckenboden kennen. Gezielte Kräftigungsübungen wirken der Inkontinenz entgegen und fördern Ihr Wohlbefinden im Alltag. Wenn Sie entsprechende Übungen beherrschen, bauen Sie die Beckenboden- und Bauchmuskulatur auf, entwickeln ein anderes Körpergefühl, eine erhöhte Körperwahrnehmung und verbessern Ihre Körperhaltung. Zudem erhalten Sie Kenntnisse über Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualicert.ch](http://qualicert.ch)

### Inhalt

Theorie:

- Wie funktioniert der Beckenboden?
- Tipps für den Alltag

Praxis:

- Kräftigungsübungen für die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur
- Übungen für Körperbewusstsein und -wahrnehmung
- Spannen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur

Für diesen Kurs erhalten Sie einen Teil des Kursgeldes rückerstattet, sofern Sie bei einer der folgenden Krankenkassen eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben: CSS, Visana, Helsana, Concordia, Wincare, Swica, Progrés, Sansan, Avanex, KK57, KLuG, Aeosana. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie erlernen und beherrschen Übungen und Bewegungen, mit denen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stärken und Blasenschwäche vorbeugen können.
- Sie gewinnen Kenntnisse über Inkontinenz und Gebärmuttersenkung.

Sie kommen in den Genuss von zwei besonderen Zusatznutzen für Ihre Gesundheit:

- Sie stärken Ihre Muskulatur und unterstützen Ihre Psyche positiv.
- Sie wissen wie Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur beeinflussen und auch im Alltag trainieren können.

### Datum

29.03.2019 - 05.07.2019 / E\_1285863

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rücken- und Beckenbodengymnastik



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	12:00 - 12:50 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 224.00
<b>Durchführungsort</b>	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	29.03.2019	12:00 - 12:50
	2 Fr	05.04.2019	12:00 - 12:50
	3 Fr	12.04.2019	12:00 - 12:50
	4 Fr	26.04.2019	12:00 - 12:50
	5 Fr	03.05.2019	12:00 - 12:50
	6 Fr	10.05.2019	12:00 - 12:50
	7 Fr	17.05.2019	12:00 - 12:50
	8 Fr	24.05.2019	12:00 - 12:50
	9 Fr	31.05.2019	12:00 - 12:50
	10 Fr	07.06.2019	12:00 - 12:50
	11 Fr	14.06.2019	12:00 - 12:50
	12 Fr	21.06.2019	12:00 - 12:50
	13 Fr	28.06.2019	12:00 - 12:50
	14 Fr	05.07.2019	12:00 - 12:50