Neu beim SSC!!!

Beckenboden- und Osteoporosetraining für Sie und Ihn

Dieser neue Kurs besteht aus zwei Teilen, die jeweils 30 Minuten dauern:

Osteoporosetraining - Vorbeugen ist bei **Osteoporose** wichtig – von der kleinen Knochenlehre bis zu praktischen Übungen wird hier verständlich erklärt und trainiert.

Die Zahl der Osteoporose erkrankten Menschen hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Die Einbußen der motorischen Fähigkeiten u. Fertigkeiten führen nicht selten zu einer größeren Verletzungsgefahr im Alltag u. vor allem zu erheblichen Einschränkungen in der Lebensqualität.

Wir werden uns mit kleinen Spielen (kein Laufen) warm machen und anschließend werden wir mit **Muskeltraining** die verschiedenen Muskelgruppen stärken, im Sitzen und auch auf der Matte, mit kleinen Geräten wie z.B. Redondoball, Theraband oder Pezziball

Beckenbodentraining – Harninkontinenz – (e) kein unausweichliches Schicksal.....
Das Tabuthema Nr. 1. Heute sind ca. 70% der Frauen u. 30% der Männer von Blasenschwäche betroffen, das Risiko steigt mit zunehmendem Alter. Man kann durchaus von einer Volkskrankheit sprechen. Männer und Frauen sind aufgerufen die Probleme mit **ihrem Beckenboden** als ihre eigene zu erkennen.

Wer kennt schon seinen Beckenboden????

In diesem Kurs wird der Beckenboden erklärt und eine Vielzahl von Übungen zur Wahrnehmung, Entlastung u. Kräftigung des Beckenbodens vorgestellt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ich freue mich auf euer Kommen! Eure Astrid

Beginn:	Donnerstag, 25.08.16
Zeit:	9:00-10:00 Uhr, jeweils 30 Min
Ort:	Mehrzweckraum der neuen 3-fach Halle (gegenüber Marktkauf)
Trainerin:	Astrid Wengler (Trainerin DOV, DSB)
Kosten:	Jahresbeitrag + 38€ Zusatzbeitrag