

## Beckenboden Check-up

Haben Sie noch Schwierigkeiten, Ihren Beckenboden zu spüren oder möchten eine genaue Beurteilung Ihrer Beckenbodenaktivität haben? Dann lassen Sie diesen von mir untersuchen!

In dem 60-minütigen Check untersuche ich nach einem ausführlichen Aufnahmegespräch Ihren Beckenboden manuell und per Ultraschall.

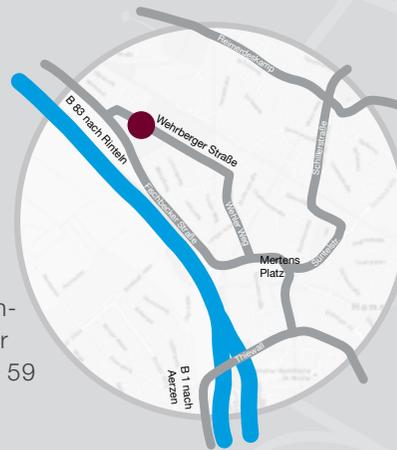


Mit dem Ultraschall habe ich die Möglichkeit, alle Funktionen des Beckenbodens im Detail darzustellen. Über diese visuelle Unterstützung ist es für Sie viel leichter, den Muskel gezielt anzuspannen.

Nach der Untersuchung beurteile ich die Aktivität und erstelle mit Ihnen zusammen einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan.

**Bitte vereinbaren Sie einen Einzeltermin  
in unserer Praxis unter der Telefonnummer:  
05151 1060025**

Die Kurse finden in den Räumlichkeiten des Zwergenpower-Teams in der Wehrberger Straße 59 in Hameln statt.



PHYSIO ATELIER

Sandra Jäger – Heilpraktikerin und Physiotherapeutin  
Leinenweberstr. 2 · 31789 Hameln  
Tel. 05151 1060025 · [www.physioatelier-hameln.de](http://www.physioatelier-hameln.de)

**Termine nach Vereinbarung**

PHYSIO ATELIER

*Beckenboden  
Therapie*

Sandra Jäger – Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

### Immer diese peinlichen Momente!

Das kennen Sie sicher auch: Sie müssen Niesen, Husten, Lachen oder heben etwas Schweres und schon ist das Malheur passiert – Sie haben für einen kurzen Moment die Kontrolle über Blase oder Darm verloren. Oder Sie unternehmen nichts mehr, wenn Sie nicht genau wissen, wo sich die nächste Toilette befindet. Ein leidiges Thema, über das die Betroffenen Frauen und Männer nicht gerne sprechen.

### Werden Sie aktiv und helfen sich selbst!

In der Beckenbodenschule® verbessern Sie die Kontrolle über Blase und Darm durch ganz spezielle und gezielte Körperarbeit. Die Übungen geben Ihnen Sicherheit und verhelfen zu einem normalen Leben. Sie bekommen wieder ein gutes Gefühl und Vertrauen in Ihren Körper und dessen Funktionen. Auch Schwangere überstehen mit einem starken Beckenboden besser Schwangerschaft und Geburt.

Durch unsere jahrelange Erfahrung und die Kenntnisse in Gynäkologie, Urologie und Proktologie hilft das von uns zusammengestellte Übungsprogramm dabei, Probleme zu lindern oder sogar verschwinden zu lassen.

### Ziele des Präventionskurses Beckenbodenschule®

Durch den Erhalt der Beckenbodenfunktionen sichern Sie die Kontinenz von Blase und Darm.

- Wir vermitteln fundiertes Wissen, um die Zusammenhänge zwischen Beckenboden, Atmung und Haltung zu erkennen
- Sie lernen selbstständig Übungen auszuführen, sich mit der Situation auseinander zu setzen und ein gezieltes Training durchzuführen
- Sie bekommen Tipps und lernen Übungen für den richtigen Beckenbodeneinsatz im Alltag
- Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit Ihrer Körpermitte und der angrenzenden Regionen werden verbessert

Nutzen Sie unsere Kompetenz und gewinnen Sicherheit und Vertrauen in Ihren Körper zurück.

Die Beckenbodenschule® gibt Ihnen ein gesteigertes Lebensgefühl und die Freude an Ihrem Körper zurück.

### Für wen ist der Präventionskurs Beckenbodenschule®?

- Frauen und Männer, die gezielt vorbeugen möchten
- Frauen und Männer mit ersten Anzeichen von Blasen- und/oder Darmschwäche, Belastungs- und/oder Dranginkontinenz sowie Organsenkungen
- Frauen und Männer mit Risikofaktor für Bindegewebsschwäche
- Frauen und Männer, bei denen gynäkologische, urologische oder proktologische Eingriffe durchgeführt wurden
- Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Bitte beachten Sie, dass die Präventionskurse kostenpflichtig sind. Viele Krankenkassen bezuschussen diese jedoch.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach den Möglichkeiten der Förderung.

beckenbodenrehabilitation

check-up

schutz

therapie

stabilität