

## Anfahrt

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Vom Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe oder der Innenstadt mit den Straßenbahnlinien 1, 3, 7 bis Haltestelle Kirchweg oder Straßenbahnlinien 4 und 8 bis Haltestelle Bebelplatz.

### Mit dem Auto:

- Autobahnausfahrt Stadtmitte oder Wilhelmshöhe – Richtung ICE-Bahnhof
- auf der Wilhelmshöher Allee der Ausschilderung „Diakonie-Kliniken“ folgen.
- Parkplätze finden Sie in unserem Parkhaus, Herkulesstraße, im Tiefgeschoss der AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL

AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL  
Herkulesstr. 34, 34119 Kassel  
T (0561) 1002 - 0, F (0561) 1002 - 1010  
info@diako-kassel.de,  
www.diako-kassel.de

## BECKENBODEN- GYMNASTIK

In der Elternschule der  
AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL

Vorbeugen – fitbleiben

[www.diako-kassel.de](http://www.diako-kassel.de)

D-1016, Stand: 11/2018, UK





## Beckenbodengymnastik

Geburten oder körperliche Belastungen im Alltag können zu einer späteren Inkontinenz und anderen Frauenleiden führen. Sie selbst können hier aktiv werden, um dem vorzubeugen: Als besonders effektiv hat sich dabei das Training des gesamten Beckenbodens erwiesen. Es hilft bei:

- Blasenschwäche
- Organsenkungen
- Rückenschmerzen
- Erschlaffung von Po- und Bauchmuskulatur

Kümmern Sie sich rechtzeitig um Ihren Beckenboden!

Der Einsatz lohnt sich!

### Ihr Elternschul-Team

## Vorbeugen – fit bleiben

### In unseren Kursen lernen Sie...

- Ihren Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen
- die Lage und Funktionsweise des Beckenbodens und die Auswirkungen der Haltung auf den Beckenboden kennen
- Spannung zu bekommen durch Entspannung
- dem Becken wieder Kraft zu geben
- was der Beckenboden uns krumm nimmt
- Theorie, Übungen, Tipps zur Linderung und Vorbeugung von Beckenbodenbeschwerden
- die Beckenbodenmuskulatur nach Inkontinenzoperationen wieder aufzubauen.

Unsere Beckenbodenkurse richten sich an Frauen jeden Alters.

Mit anschaulichen und behutsam aufgebauten Übungen zeigt dieser Kurs, wie man im Alltag und im Berufsleben durch leichtes und kontinuierliches Training ganz nebenbei, mit viel Freude und Spaß an der Bewegung einer Beckenbodenschwäche vorbeugen kann.

Unsere zertifizierten Beckenbodentherapeutin der Elternschule Diako im Vorderen Westen steht Ihnen auch gerne vorab für Informationen oder die Anmeldung zur Verfügung:

Elke Harms (0561) 93 72 54 48

Bezüglich der Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.