



Beckenbodengymnastik als Dauerangebot

Am 31.10.2024 startet der TV 1883 Bischofsheim ein neues Dauerangebot: Präventionskurs mit dem Schwerpunkt Beckenboden.

Der Kurs wird immer donnerstags von 14:30 bis 15:30 Uhr in der TV Halle, Rheinstraße 49 stattfinden. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Ein stabiler Beckenboden ist wichtig für Frauen und Männer jeden Alters. Er stützt kraftvoll von unten die inneren Organe, wirkt Organsenkungen entgegen und sichert die Kontinenz. Zugleich ist er fähig, sich zu entspannen, um das Wasserlassen, den Stuhlgang und das Gebären zu ermöglichen. Er hält reflektorisch dem hohen Druck von oben stand, der beim Lachen, Niesen, Husten, Hüpfen und Heben schwerer Lasten auf ihn einwirkt. Er bewahrt also stets sein Gleichgewicht und gewährleistet so eine gute Durchblutung.

In allen Lebensphasen können vielfältige Umstände den Beckenboden überlasten, schwächen oder verspannen: Stress, hormonelle Umstellungen, Unterleibsoperationen, Gewebsschwäche, Schwangerschaft, Geburt, geringes Körpergefühl, Haltungsschwächen, Übergewicht, vieles Sitzen, Bewegungsmangel, aber auch dauerhafte körperliche Überanstrengung und chronischer Husten.

Diese ruhige, präventiv ausgerichtete Stunde umfasst Übungen zum Mobilisieren der Gelenke, zum Wahrnehmen, Kräftigen, Entspannen und Entlasten des Beckenbodens und seiner Reflexzonen, sowie Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule.

Für Schwangere ist der Kurs nur bis zur 12. Schwangerschaftswoche und für junge Mütter erst ab der 8. Woche nach der Entbindung geeignet.

Bei Fragen erreichen Sie uns per E-Mail unter sport.erwachsene@tv-bischofsheim.de oder per Telefon unter 06144-970213.