

Wer wir sind:

Die **REGIO-RehaTagesklinik Freiburg GmbH** ist seit 1994 erfolgreich im Bereich der medizinischen orthopädischen Rehabilitation, der medizinischen Prävention und der Rehabilitationsnachsorge für alle Kostenträger Deutschlands tätig.

Unser interdisziplinäres Team besteht aus fünf Ärzten und medizinisch geschultem Fachpersonal der Arbeitsbereiche Ergotherapie, Physiotherapie, Sporttherapie, Psychotherapie und Ernährungsberatung. Mit unserer langjährigen Erfahrung im Bereich der medizinischen orthopädischen Rehabilitation und Rehabilitationsnachsorge stehen wir Ihnen zu Verfügung.

Beckenboden- training für Männer

Inhalt des Kurses:

Das Becken spielt eine zentrale Rolle für Haltung und Stabilität des menschlichen Körpers. In unserem Kurs lernen Sie unter Anleitung einer zertifizierten Beckenbodentrainerin, Ihr Körpergefühl zu verfeinern und die medizinischen Zusammenhänge besser zu verstehen.

Im wöchentlichen Training wird durch **Wahrnehmungs-** und **Kräftigungsübungen** die gezielte Ansteuerung des Beckenbodens geschult. Spezielle **Entspannungs-** und **Dehnungsübungen** komplettieren die Kursinhalte um ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen An- und Entspannung zu schaffen.

Der Kurs dauert 10 Wochen, die einzelnen Kurseinheiten sind 60 Minuten lang.

Zielgruppe:

Das Beckenbodentraining für Männer ist eine wichtige präventive und rehabilitative Maßnahme zur Vorbeugung und Behandlung von:

- **Harninkontinenz**
- **Prostatabeschwerden**
- **Sexualproblemen**
- **Lendenwirbelsäulenproblemen**

Mit Hilfe des Beckenbodentrainings wird die Funktion des Beckenbodens vor und nach operativen Eingriffen gestärkt, die Gefahr von Harninkontinenz verringert und die Verbesserung der Haltung spürbar gefördert.

Beckenbodentraining wird von Urologen und Orthopäden als präventive Maßnahme generell empfohlen.

Kurstermine:

Kursdauer:

Dienstags:

28.05. – 30.07.2019

18.00 – 19.00 Uhr

Kursleitung:

Alischa Binz

(Sportwissenschaftlerin B.A.)

Kursgebühr:

140,- €

Ersatztermin:

6. oder 13.08.2019

(Im Falle von Krankheit der
Therapeutin)

Dieser Kurs entspricht den gesetzlichen Vorgaben nach §20 SGB V. Er ist von den Rentenversicherungen empfohlen und von der ZPP (zentrale Prüfstelle für Prävention) zertifiziert und die Kosten werden von den Krankenkassen teilweise übernommen.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



**REGIO-RehaTagesklinik
Freiburg GmbH
Bismarckallee 4
Am Hauptbahnhof
79098 Freiburg**

0761/21863 - 31

praevention@regio-
rehatagesklinik.de



Beckenbodentraining für Männer



**Präventionskurse
in der
REGIO-
RehaTagesklinik
Freiburg GmbH**