



Turnerbund St. Johann von 1847 e.V.

◆ Meerwiesertalweg 84 ◆ 66123 Saarbrücken
Tel.: 0681/3799382 ◆ Fax 0681/3799967
E-Mail: tbs@tbs-saarbruecken.de



- Pressemitteilung -

Ab 30.03.2022 NEU beim TBS: Beckenboden-Gymnastik

Wir wurden in den letzten Wochen immer wieder darauf angesprochen, ob wir nicht „Beckenboden-Gymnastik“ anbieten könnten. Wir konnten dazu nun unsere Trainerin Isabell Schommer begeistern, so dass wir der Nachfrage ab dem 30. März gerne nachkommen.

Warum überhaupt Beckenboden-Gymnastik?

Der Beckenboden ist ein kleiner Muskel. Funktioniert er nicht mehr richtig führt dies zu: Unwillkürlichem Harnverlust, Unterleibsschmerzen, Probleme mit der Prostata und der Sex mit dem Partner leidet.

Warum wird der Muskel schwach?

Es gibt verschiedene Ursachen für einen geschwächten Beckenboden: Übergewicht, Bewegungsmangel, Schlechte Körperhaltung, Falsches Heben
Auch Schwangerschaften und der Geburtsvorgang setzen ihm zu. Auch die Wechseljahre sind bedeutend: Durch die Hormonumstellung kommt es zu einem Spannungsverlust.

Was kann man tun?

Gezieltes Training wirkt dem entgegen, daher ist Beckenboden-Gymnastik keinesfalls etwas nur für Ältere.

Daher:

Ein starker Beckenboden bedeutet: Stabiler Halt für die inneren Organe und kann allem, was im Alter folgen kann, vorbeugen. Je früher mit einem gezielten Training begonnen wird, desto besser.

Wann genau findet die Beckenboden-Gymnastik statt?

Ab dem 30.03.2022 immer mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Sporthalle des Gymnasiums am Rotenbühl.

Weitere Informationen über unsere Geschäftsstelle, Tel. 0681 – 3 79 93 82 oder über tbs@tbs-saarbruecken.de – www.tbs-saarbruecken.de