

# Beckenbodentraining für Frauen

Am Montag, 2. September, beginnt im Hellmig-Krankenhaus Kamen um 18 Uhr ein Kurs „Beckenbodentraining für Frauen“. Wenn der Beckenboden seine Kraft und Stabilität eingebüßt hat sind Beschwerden wie Blasen- und Gebärmuttersenkung, Blasenschwäche und Inkontinenz oft die Folge. Um diese Beschwerden zu beheben, ist eine Stabilisierung des Beckenbodens durch gezieltes Training erforderlich.

Der Kurs besteht aus acht Einheiten à 60 Minuten und die Teilnahme kostet 80 €. Anmeldungen sind bei Marianne Künstle unter der Telefonnummer 0231- 922 1252 oder per E-Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de) möglich.