



Bild: Beratungsstelle Darmstadt, DMSG

Beweglicher Beckenboden

Ein Angebot für Männer und Frauen

Tagesveranstaltung

Samstag, 24. Oktober 2020, 10 - 14 Uhr
Praxis physioMENTAL & Eutonie
Fliednerweg 7, 64367 Mühlthal

Organisation:
MS Beratungsstelle Darmstadt
Tel.: 06151 – 6270380

Wir verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Das führt häufig zu einer Überlastung des Halte- und Bewegungsapparates und zu Beschwerden im Becken und unteren Rücken. Eine Erschlaffung oder eine zu starke Spannung der Beckenbodenmuskulatur sind Auslöser für Migräne, Kieferknirschen, Rückenschmerzen, sexuelle Probleme, häufiger Harndrang, Prostatavergrößerung, Menstruationsschmerz und Probleme im Darmbereich.

Hinzu kommt, dass chronische Erkrankungen, Asthma, hormonelle Veränderungen, schweres Heben, Schwangerschaft und Geburt den Beckenboden schwächen. In einer herzlichen und erfrischenden Atmosphäre erleben Sie die Beweglichkeit Ihres Beckens in Verbindung mit den Füßen, dem Brustkorb und dem Schultergürtel. Die Übungen aus der Eutonie richten sich nach den individuellen Möglichkeiten.

Teilnehmerbetrag Mitglieder 10,- € / Nichtmitglieder 20,- €

Anmeldungen richten Sie bitte an: Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Bitte hier abtrennen

Anmeldung zur TV „**Beweglicher Beckenboden**“ bitte bis **spätestens 24.09.2020** Kennziffer: 853 D 08

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Haus-Nr., PLZ und Ort

Telefon, E-Mail

Unterschrift

Ich bin DMSG-Mitglied: Ja Nein
Ich bin Rollstuhlfahrer/in: Ja Nein
Ich benötige einen Fahrdienst