

Frühe Hilfen in Dortmund



Stadt Dortmund
Jugendamt



Beckenbodengymnastik

Kurs / Workshop

Beckenbodengymnastik

nach dem Tanzberger Konzept

Blasenschwäche oder Harninkontinenz sind Tabuthemen, in einigen Fällen sogar in der Sprechstunde beim Arzt. Hierbei handelt es sich um eine häufige Erkrankung, gegen die Betroffene aktiv etwas tun können. Körperliche Belastungen, Husten, Niesen oder Lachen können zum Problem werden, Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt, soziale Kontakte werden gemieden. Damit geht ein Stück Lebensqualität verloren. In manchen Fällen tritt Inkontinenz bei seelische Belastung oder Stress auf. Beckenbodengymnastik ist eine komplexe, physiotherapeutische Behandlungsform zur Therapie von Beckenboden-Sphinter-Dysfunktionen, z.B. Senkung und Inkontinenz. Der Beckenboden bestimmt maßgeblich das körperliche und seelische Wohlbefinden des Menschen. Im Kurs werden neben der Lage und Funktion des Beckenbodens auch die anderen Bezussysteme näher erklärt. Durch praktische Übungen, Schulung der Wahrnehmung und Alltagstipps zur Kontinenzsicherung erhalten die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit im Alltag und im Umgang mit der Erkrankung. Der Kurs wird in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst und ist für Frauen jeden Alters geeignet.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Ansprechperson: Dipl.-Sozialpädagogin Marianne Künstle

Kursleitung: Daniela Seifert

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Termine (weitere Termine auf Anfrage)

(1) 13.01.2020 – 16.03.2020

(2) 23.03.2020 – 15.06.2020

(3) 06.07.2020 – 21.09.2020

Wo?

Elternschule Klinikum Westfalen

Am Knappschafts Krankenhaus 1
44309 Dortmund

Trägerschaft

Klinikum Westfalen

Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund

Telefon

0231-922-0

Email

info@klinikum-westfalen.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)