

Training für den Beckenboden

Obernkirchen. Schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können den Beckenboden schwächen. Bei Frauen werden die Muskeln durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich beansprucht. Ein Beckenbodentraining des Kneipp-Vereins kann helfen bei Blasen- und Darmchwäche, Übergewicht, Haltungproblemen. Start ist Donnerstag, 10. September, 16 bis 17 Uhr. Zehn Übungseinheiten sind geplant, immer donnerstags im Gymnastikraum im BKK 24-Gebäude, Sülbecker Brandt 1.

Info: Wiebke Klapp, (057 21) 8 10 08 55, E-Mail wiebke.klapp@gmail.com