



Klinik für Rehabilitationsmedizin

Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner

Medizinische Hochschule Hannover

Klinik für Rehabilitationsmedizin

Carl-Neuberg-Straße 1

30625 Hannover

www.mh-hannover.de/rehabilitation.html

Anmeldung:

M. Kracke

Tel.: 0511/532-4100

Beckenbodentraining für Männer in der Gruppe

Sehr geehrte Herren,

nicht nur Frauen, sondern auch Männer profitieren vom Beckenbodentraining. Bei Männern hängen die Beschwerden häufig mit der Prostata zusammen. Nach einer Prostata-, Blasenoperation oder anderen urologischen Störungen ist es sehr wichtig, den Beckenboden regelmäßig zu trainieren, um einer dauerhaften Inkontinenz und eventuellen Erektionsstörung entgegen zu wirken.

Auch durch eine schlechte Haltung, Übergewicht oder übermäßig langes Sitzen kann es zu einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur kommen.

Wir bieten Ihnen in unserer Klinik ein Beckenbodentrainingsprogramm nur für Männer an. Lassen Sie sich von uns anleiten, motivieren, gemeinsame Ziele erreichen und Ihre Lebensqualität / Lebensfreude verbessern.

In unserem Kurs:

- Erhalten Sie Information über die Anatomie und Funktion des Beckenbodens
- Verbessern Sie Ihre Wahrnehmung für Beckenboden, Atmung und Haltung.
- Lernen Sie Zwerchfell- und Beckenbodenkoordination.
- Lernen Sie Ihren Ist-Zustand und dabei Ihren Beckenboden zu stützen und zu stabilisieren.
- Werden Sie zum eigenständigen Üben befähigt und lernen, die Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur in den Alltag zu integrieren.
- Bekommen Sie Anleitungen, wie Sie Beckenbodenschädigendes Verhalten vermeiden können.

Die **Anmeldung** zu den Kursen erfolgt unter der Telefonnummer: **0511/532-4100**

- **Kursdauer**
8 Gruppensitzungen, jeweils 60 Minuten
- **Therapiezeiten:**
Freitags von 10:30 bis 11:30 Uhr
- **Preis:**
80 Euro, auf Selbstzahlerbasis.
- **Kursleitung**
Frau Birgitta Wehmer
Physiotherapeutin
- **Kursort**
MHH, Gebäude K8, im Gruppenraum 2
- **Mitbringen**
Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Motivation zum üben.

Wichtiger Hinweis:

Die Harninkontinenz sollten Sie urologisch vorher abklären lassen.

Ihre Ansprechpartnerinnen



L. Teixido
Ärztin



B. Wehmer
Physiotherapeutin



C. Wiechers
Physiotherapeutin