

## GESUNDHEITZENTRUM FÜR FRAUEN UND ELTERNSCHULE

# Beckenbodentraining



**MODERNE MEDIZIN  
IM EINKLANG MIT DER FRAU**



**Klinik für Frauenheilkunde**

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. I. Juhasz-Böss



ALLE TERMINE  
FINDEN SIE HIER:



**Gesundheitszentrum für Frauen  
der Klinik für Frauenheilkunde**  
Hugstetter Straße 55  
79106 Freiburg

Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf  
[www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/  
gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html)

### Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg ©11/2024

Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

Bilder: Universitätsklinikum Freiburg | © fotolia.com – Andrey Popov

Harninkontinenz, also ungewollter Urinverlust, ist leider auch heute noch oft ein Tabuthema – und das, obwohl viele Frauen (und auch Männer) darunter leiden. Die Ursachen liegen häufig in einem zu schwachen Beckenboden – z.B. nach Geburten, in den Wechseljahren oder nach Erkrankungen oder Operationen im Beckenbereich. Das muss nicht so bleiben: Insbesondere die Belastungsinkontinenz – also Abgang von Urin beim Husten, Niesen, Lachen, Heben von Lasten, lässt sich effektiv durch Beckenbodentraining behandeln, wirkt sich bei Frauen gleichzeitig günstig auf eine beginnende Senkung des Beckenbodens aus und kann in manchen Fällen sogar eine Operation ersparen. Deswegen ist ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskeln als Vorbeugung ebenfalls empfehlenswert.

Unsere qualifizierte Physiotherapeutin/Atem- und Beckenbodentherapeutin Frau Nock bietet Ihnen in geschützter Atmosphäre und in kleinen Gruppen mit max. 10 Teilnehmer\*innen einen Kurs zur gezielten Stärkung und zum Aufbau des Beckenbodens an.



**Leitung:**  
**Theresia Nock**  
Physiotherapeutin/Atem- und  
Beckenbodentherapie



## Beckenbodentraining

**Termin:**

Mittwochs ab 22.01.2025,  
18:15 – 19:15 Uhr,  
8 X 60 min.

**Leitung:**

Theresia Nock,  
Physiotherapeutin/Atem- und  
Beckenbodentherapie

**Ort:**

Kursraum des Gesundheitszentrums für Frauen  
und Elternschule, HG Raum 101

**Kosten:**

80,00 €

**Information und Anmeldung:**

gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de  
oder per Telefon 0761 270-31010  
Mo - Fr: 9 - 10 Uhr