

Eventankündigung

„Zammzwicken im Park“:

Gemeinsam unter freiem Himmel den Beckenboden trainieren!

Kostenloses Beckenbodentraining im Englischen Garten am 4. September 2018 von 18:30 – 19:30 Uhr

München, den 27. August 2018. Unter dem Motto „Zammzwicken im Park“ findet am 4. September 2018 im Englischen Garten ein kostenloser Beckenbodenkurs unter freiem Himmel statt. Von 18:30 bis 19:30 Uhr wird die staatlich geprüfte Physiotherapeutin Kim Budelmann auf der Wiese zwischen Burgfriedensäule und Monopterus Beckenbodenübungen zeigen und die Teilnehmerinnen anleiten. Mitmachen können alle gesundheitsbewussten Frauen, die etwas für ihren Körper und ihr Wohlbefinden tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind lediglich eine Yoga- oder Isomatte, ein Handtuch und etwas zu trinken. Mütter können gerne Ihre Kinder mitbringen, eine Kinderbetreuung ist vor Ort. Bei Regen findet der Kurs alternativ am 7. September 2018 statt. Interessierte Frauen können sich unter info@pelvina.de anmelden. Anmeldeschluss ist Montag, der 3. September 2018. Alle Teilnehmerinnen bekommen im Anschluss eine Beckenboden-App geschenkt, um an dem wichtigen Thema dranzubleiben. Veranstalter ist pelvina (www.pelvina.de), der erste Beckenbodenkurs per App, dessen Kosten die Krankenkassen erstatten. Die Idee entstand bei einem gemütlichen Kaffee mit der Münchner Bloggerin Lea (www.kruemel-im-bett.de).

„Wir möchten das herrliche Sommerwetter nutzen, um in freier Natur etwas für die Gesundheit und das Körpergefühl zu tun. Beckenbodenübungen entspannen, verbessern die Wahrnehmung des eigenen Körpers und können sogar im Alltag angewendet werden. Es wird kein anstrengendes Training sein; der Spaß steht im Vordergrund. Die Open-Air-Beckenbodeneinheit soll Lust machen, den Beckenboden zu entdecken und nachhaltig zu kräftigen. Wir freuen uns auf alle Interessentinnen – es sind keine Vorkenntnisse von Nöten“, sagt die Physiotherapeutin Kim Budelmann.

Warum Beckenbodentraining wichtig ist

Der Beckenboden ist ein wesentlicher und zentraler Teil unseres Körpers. Die Beckenbodenmuskulatur in der inneren Körpermitte erfüllt wichtige Aufgaben: Sie hält und stützt die Organe, trägt die Wirbelsäule und richtet diese auf. Sie gewährleistet zudem, dass wir unseren Harndrang kontrollieren können und spielt auch im Sexualleben eine tragende Rolle. Deshalb spricht man auch oft vom ‚Liebesmuskel‘. Eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann zu Rückenschmerzen, schlechter Haltung bis hin zu Harninkontinenz führen. Da diese so wichtige Muskulatur im normalen Alltag nicht ausreichend trainiert wird und durch Schwangerschaft bzw. Geburt stark belastet wird, empfehlen Ärzte und Physiotherapeuten Frauen ein gezieltes und präventives Beckenbodentraining.

Downloadlink Bilder: <https://www.dropbox.com/sh/ohucgsp4sbrpam3/AABC23XksD28Scqtv6qmdWYoa?dl=0>

Link zur Facebook-Veranstaltung: https://www.facebook.com/events/2661315300759395/?active_tab=discussion

Über pelvina

Ein starker Beckenboden für starke Frauen - das ist die Vision von pelvina. pelvina hilft Frauen ein Gefühl für die innere Körpermitte zu entwickeln und die wichtige Beckenbodenmuskulatur ohne Aufwand und mit viel Spaß zu trainieren. pelvina ist eine zertifizierte präventive Gesundheits-App. Die Kursgebühren werden von Krankenkassen bis zu 100 Prozent übernommen. Die Kursinhalte wurden gemeinsam mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt. Der Kurs wird von einer staatlich geprüften Physiotherapeutin geleitet. Hinter der Idee zu pelvina steht eine Frau: Die junge Gründerin Gloria Seibert aus München, Co-Gründerin der Temedica GmbH. pelvina ist ein Produkt der Temedica.

EINLADUNG

Liebe

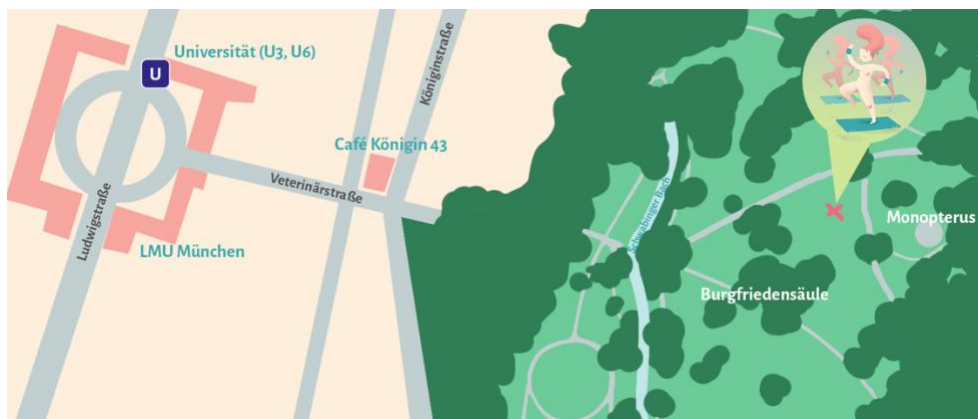
unter dem Motto „Zammzwicken im Park“ laden wir Sie heute herzlich zum gemeinsamen Beckenbodentraining im Englischen Garten ein. Der Spaß steht im Vordergrund – keine Vorkenntnisse nötig!



Die Open-Air-Beckenbodeneinheit soll entspannen, Spaß bringen und ein Gefühl für die innere Körpermitte vermitteln: dem Beckenboden. **Die Teilnahme ist kostenlos**; mitzubringen sind lediglich eine Yoga- oder Isomatte, ein Handtuch, etwas zu trinken und natürlich ganz viel gute Laune! Es gibt sogar eine Kinderbetreuung, damit sich Mama ganz um sich kümmern kann.

Veranstaltet wird „Zammzwicken im Park“ von pelvina, dem ersten erstattungsfähigen Beckenbodenkurs per Ap. Das Training leitet die staatlich geprüfte Physiotherapeutin Kim Budelmann. Die Idee entstand bei einem gemütlichen Kaffee mit der Münchner Mama-Bloggerin Lea (www.kruemel-im-bett.de).

Wann Dienstag Abend, 4. September 18 (Ausweichtermin bei schlechtem Wetter 7.9.18)
Uhrzeit von 18:30 bis 19:30 Uhr
Wo Englischer Garten München, Wiese zwischen Burgfriedensäule und Monopterus



Zur Anmeldung reicht eine kurze E-Mail an mp@publicperformance.de - wir freuen uns aber auch über Kurzentschlossene, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen!

Liebe Grüße