

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

ALLE TERMINE
FINDEN SIE HIER:



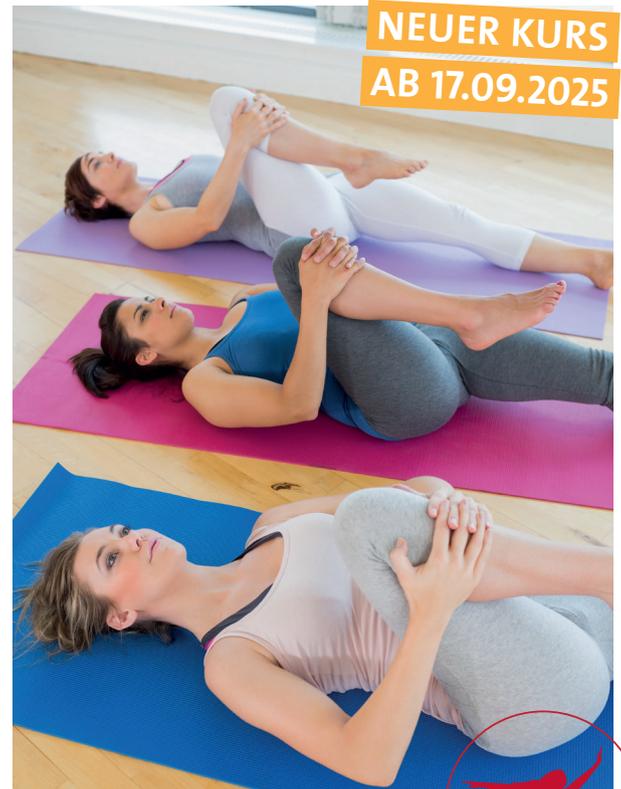
Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf
[www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/
gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html)

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg © 03/2025
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg
Bilder: Universitätsklinikum Freiburg | © fotolia.com – Andrey Popov

GESUNDHEITZENTRUM FÜR FRAUEN UND ELTERNSCHULE

Beckenbodentraining



**MODERNE MEDIZIN
IM EINKLANG MIT DER FRAU**



Klinik für Frauenheilkunde

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

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 17.09.2025,
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