

# \*\*\* Workshop \*\*\*

zum Thema :

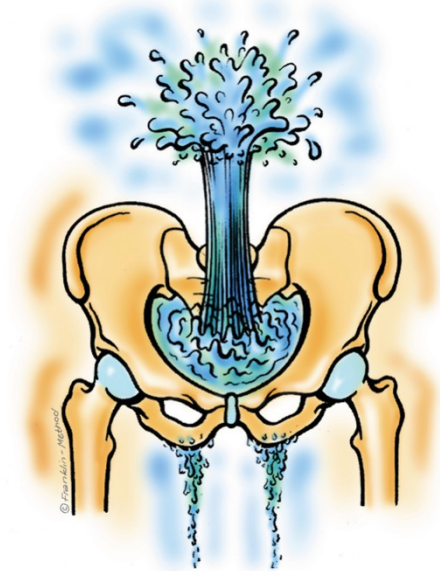
## „Der Beckenboden in den Wechseljahren“

am Donnerstag, den 16.11.2023

von 19:00 – 20:30 Uhr

wo Gymnastikhalle

TSV Ebergötzen  
Göttinger Str. 1a



Zum Inhalt:

Der Beckenboden ist wichtig für das Tragen der Organe, für den Verschluss der Körperöffnungen im Becken und hilft das Iliosakralgelenk zu stabilisieren.

In diesem Workshop widmen wir uns dem Zeitalter der Frauen zwischen 40 – 60 Jahren. Mit dem Einsetzen der Menopause verändert sich hier unser Beckenboden entscheidend. Thema Hitzewallungen, Hormonmangel, vaginale Atrophie und zunehmende Probleme mit der Harnblase beschäftigen uns auf einmal.

Was ist das „goldene Fenster“, was kann – oder eher was muss (!) ich jetzt unbedingt machen, damit ich mein Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Brustkrebs und evtl. beginnender Inkontinenz eindämmen kann.

Es gibt ein umfangreiches Skript, viele Informationen und selbstverständlich zahlreiche Übungen erwarten euch. Lasst euch überraschen ...

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Bewegungspädagogin sowie Fach-ÜL Gesundheitssport.

Die Kosten für diesen 90-minütigen Workshop betragen 10,- Euro für Vereinsmitglieder und 15,- Euro für Nichtmitglieder.

Anmeldungen bitte über [sportbina@googlemail.com](mailto:sportbina@googlemail.com) oder [tsv-eburgoetzen@t-online.de](mailto:tsv-eburgoetzen@t-online.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Eine Teilnehmerliste wird erstellt.