



Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.

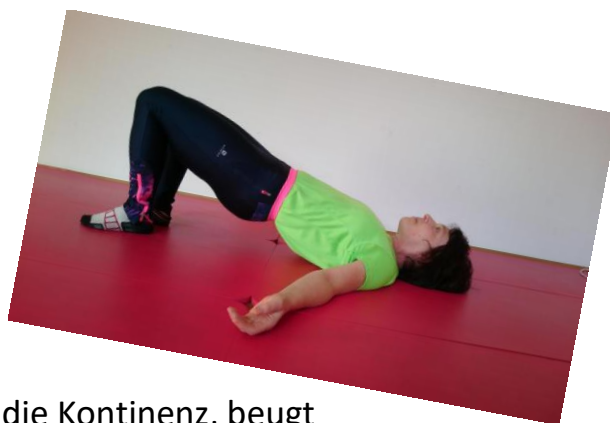


Beckenbodengymnastik

für Frauen ab den Wechseljahren

zertifizierter Präventionskurs

ab 19. November 2025



Ein starker und trainierter Beckenboden sichert die Kontinenz, beugt Rückenschmerzen vor und wirkt positiv auf Stimmung und Sexualität. Unter Einwirkung der Hormonumstellung lässt die Kraft des Beckenbodens, der aus einem Geflecht von Muskulatur und Bindegewebe (Faszien) besteht, ab den Wechseljahren allmählich nach, sofern er nicht gezielt trainiert wird.

Ziel unseres Kurses ist das Erhalten und Verbessern der Beckenbodenfunktionen sowie die Kontinenzsicherung. Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden, das "Loslassen", Atmung, Reflexpunkte, Aufrichtung und sanfte Übungen für eine stabile Mitte sowie physiologische Bewegungsabläufe zur Vermeidung von Fehlbelastungen spielen im Kurs ebenso eine Rolle wie Informationen zur Anatomie und Funktion von Beckenboden, Becken, Blase und Darm. Mitzubringen sind Sport- oder bequeme Kleidung sowie dicke Socken.

- Ort: Rhein Hessischer Turnerbund, Jahnstr. 4,
55124 Mainz-Gonsenheim
- Termine: 19.11.2025-28.1.26, 8 Termine á 75 Minuten
- Zeit: jeweils mittwochs, 10.45 Uhr – 12.00 Uhr
- Gebühr: Mitglieder der TGS 60,00 €; Gäste 89,00 €
Eine mögliche Erstattung der Kursgebühr kann die Teilnehmerin bei ihrer Krankenkasse erfragen.
- IBAN: DE02 5509 1200 0080 1545 00
- Kursleitung: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin / zertifizierte Beckenbodentrainerin)
- Anmeldung und Info: info@tgs-gonsenheim.de oder katja.kowalk@gmx.de
Tel. 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)
- Parken: kostenfreie Parkplätze direkt nebenan (Parkplatz TGS, Jahnstraße 8)

