



Psychosoziale
Krebsberatungsstelle
Sigmaringen

Beckenbodentraining für Männer und männliche Angehörige

Die Krebsberatungsstelle Sigmaringen bietet ab Mittwoch, den 13.10.2021 einmal wöchentlich, Beckenbodentraining für Männer nach einer Krebsdiagnose und Angehörige an.

Harninkontinenzbeschwerden treten häufig bei Männern im Zusammenhang mit Prostataproblemen oder nach Prostataoperationen auf. Ein gezieltes Beckenbodentraining kann helfen, den unangenehmen Harnverlust wieder unter Kontrolle zu bringen.

Neben den Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens werden anatomische Kenntnisse und Muskelzusammenhänge vermittelt.

- Kursleiterin:** Dorothea Storckenmaier (BeBo Kursleiterin)
- Termine:** Mittwoch, den 13.10.21, 20.10.21, 27.10.21, 03.11.21
und 10.11.21, jeweils von **10Uhr bis 11Uhr**
- Mitzubringen sind:** Sporthose, kleines Kopfkissen
- Anmeldung:** Psychosoziale Krebsberatungsstelle Sigmaringen,
Tel. 07571-7296450,
E-Mail: info@krebsberatung-sigmaringen.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Sigmaringen

Laizerstr.1

72488 Sigmaringen

www.krebsberatung-sigmaringen.de

www.gutgegenkopfkino.de