

Frauengesundheit - Beckenboden

Do 02.05.2024, 19.00 Uhr

Ort:

Kirchham, Bürgerhaus

Maria-Magdalena Fuchs ist Fitness-Trainerin und hat sich dem Thema Frauengesundheit und Beckenboden gewidmet. Nach zahlreichen Fortbildungen freut sie sich, Kurse speziell für Frauen anbieten zu können. Sie wünscht sich von Herzen, dass das Thema Beckenboden & Rektusdiastase kein Tabu mehr darstellt und sie junge und ältere Frauen präventiv dabei begleiten und ihnen helfen kann. Frauenärzte und Hebammen empfehlen ihre Kurse und Einzelstunden, bevor Beschwerden medizinisch angegangen werden. Obwohl Vorbeugung natürlich das Beste wäre, kommt es durch mangelndes Wissen oder Unachtsamkeit immer wieder dazu, dass Beschwerden auftreten, die man eine gewisse Zeit oft auch nur nebenbei wahrnimmt. Deswegen soll ein fundiertes Wissen rund um unsere Körpermitte anspornen, regelmäßig etwas zu tun und eine gesunde Lebensweise in den Alltag zu integrieren. Bestehende Beschwerden lassen sich oft abmildern, besonders wenn man die ersten "Warnzeichen" beachtet.

Mitveranstalter:

KDFB

Referentin:

Maria-Magdalena Fuchs

Kosten:

freiwilliger Kostenbeitrag

Veröffentlichungsdatum: 01.02.2024

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de