



Im Fitness-Studio



Im Maximum des TV Eiche Horn bietet eine speziell ausgebildete Physiotherapeutin eine Beckenbodenschule® nach § 20 SGB V für Frauen jeden Alters mit und ohne vorausgegangene Schwangerschaften und Geburten an.

Dieser Kurs ist bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt erstattungsfähig.

Angebot

- 8 Kurseinheiten á 75 Minuten

Inhalte

- Wahrnehmung und Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur verbessern.
- Aktivierung und Entspannung für Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Informationen zur Anatomie des Beckenbodens.
- Hilfreiche Tipps für einen gesunden und beckenbodenfreundlichen Alltag.

Termin und Teilnahmegebühr

- Kursstart mehrmals im Jahr, die Termine nennen wir auf Anfrage.
- 8 x
- Gäste: 120 €
- Mitglieder TV Eiche Horn: 100 €
- Mitglieder Maximum: 80 €

Kostenübernahme

- Eine Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen ist nach § 20 SGB V möglich!*
- Holen Sie sich bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80 % der Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse zurück!

*Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung bei Ihrer KK über die Bedingungen einer Erstattung.

Anmeldung

- Verbindliche Anmeldung unter
- Tel. 0421 – 23 10 10
 - E-Mail: maximum@eiche-horn.de oder
 - persönlich im Fitness-Studio des TV Eiche Horn in der Berckstr. 87.



Kursleiterin Daniela Schielsky

D. Schielsky ist **Physiotherapeutin** mit den Zusatzqualifikationen „Physiotherapie bei Funktionsstörungen im Becken“ (**Physio Pelvica®**) sowie **Kursleiterin Beckenbodenschule®** und **Rückbildungsgymnastik** nach der Geburt.

Die Zusatzausbildungen wurden bei der **AG GGUP** = Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie im **Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.** absolviert.

Wichtiger Hinweis

Die Beckenbodenschule® ist ein Präventionskurs mit theoretischen und praktischen Inhalten. Es sollen keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen vorliegen. Die Rückbildung nach einer Geburt soll idealerweise abgeschlossen sein. Im Zweifel, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, z.B. in der Schwangerschaft, in der Zeit nach einer Geburt, bei Erkrankungen sowie bei bevorstehenden oder vor kurzem erfolgten Operationen usw., **fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.**

Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe nur für Frauen mit begrenzter Teilnehmerinnenzahl statt.

Für wen ist die Beckenbodenschule® geeignet?

- Frauen, die ihr Gesundheitswissen vertiefen möchten,
- Frauen aller Altersgruppen,
- Frauen mit und ohne Schwangerschaften und Geburten,
- Frauen, deren Familienplanung noch nicht abgeschlossen ist,
- Frauen, die Organsenkungen und Inkontinenz vorbeugen wollen,
- Frauen mit bestimmten Risikofaktoren, z.B.
 - schwere, körperliche Arbeit,
 - Geburtsverletzungen,
 - vorausgegangene Operationen an den Beckenorganen wie Gebärmutterentfernung,
 - Leistungssport in der Jugend und Sportarten mit hohen Drücken im Bauchraum,
 - Hüft- und Wirbelsäulenfehlstellungen,
 - chronische Atemwegserkrankungen,
 - Rauchen,
 - chronische Verstopfung,
 - Über- oder Untergewicht.

Die Beckenbodenschule® im



Informationen für Kursteilnehmerinnen:

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmebeitrags vor Kursbeginn. Erst mit Zahlungseingang bestehen Teilnahmeberechtigung und Versicherungsschutz. Nach Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung für Ihre gesetzliche Krankenkasse. Wenn Sie an mindestens 7 von 8 Kurseinheiten teilgenommen haben, können Sie eine Erstattung beantragen. Die jeweiligen Beträge variieren, bitte erfragen Sie dies im Voraus bei Ihrer Krankenkasse. In Einzelfällen haben sich in der Vergangenheit auch private Versicherungen an der Kursgebühr beteiligt. Sollte ein Kurs wegen nicht ausreichender Teilnehmerzahl nicht stattfinden, werden Sie telefonisch benachrichtigt. Den Beitrag erstatten wir dann umgehend zurück. Bei Nichtteilnahme wird der Teilnahmebeitrag vom TV Eiche Horn nicht erstattet, auch nicht anteilig. Bei Krankheit der Kursleiterin werden die entsprechenden Kursstunden von ihr nachgeholt.

Maximum



Erweitern und vertiefen Sie Ihr Gesundheitswissen in Theorie und Praxis!