

VEREINSANGEBOT

- Basketball
- Eltern/Kind-Turnen
- Feldenkrais
- Fitnessgymnastik
- Geräteturnen
- Gesundheits- und Reha-Sport
- Handball
- Karate
- Kinderturnen
- Leichtathletik
- Nordic-Walking
- Rückenschule
- Seniorengymnastik
- Sportabzeichen
- Taekwondo
- Triathlon
- Volleyball
- Wirbelsäulengymnastik

Kontakt

Vereinigte Turnerschaft Kempen 1859 e.v.
Geschäftsstelle: Görtchesweg 5, 47906 Kempen
Tel. 02152/894597-0, Fax 02152/894597-19
E-Mail info@vt-kempen.de
www.vt-kempen.de

Öffnungszeiten:

Mo.+Mi. 17-19 Uhr, Di.+Do. 10-12 Uhr
In den Ferien bleibt die
Geschäftsstelle geschlossen



Zusammen für mehr.
Mit unserer Unterstützung.



**Stadtwerke
Kempen**



Vereinigte
Turnerschaft
Kempen 1859 e.v.



Die Hängematte des Körpers

BECKENBODEN

- Beckenbodentraining zählt im Breitensport zum Gesundheitssport und ist ein Schwerpunkt in der VT Kempen.
- Der Beckenboden als muskulärer Abschluss des Bauchraums hat wichtige Funktionen im Bewegungsablauf: tragen, öffnen, stützen, schließen.
- Der Beckenboden stützt viele Organe, beispielsweise Blase und Darm, und ist so etwas wie die Hängematte des Körpers.
- Das Wohlbefinden, die Körperhaltung und das Selbstwertgefühl haben eine Menge mit einem kräftigen Beckenboden zu tun.
- Beckenboden und Rücken gehen Hand in Hand, sind als körperliche Einheit zu sehen. Rücken, Bauch und Becken funktionieren nur als Einheit.
- Gezieltes Beckenbodentraining ist empfehlenswert für Frauen nach der Geburt oder bei Blasenschwäche bzw. Reizblase.
- Prophylaxe ist wichtig beim Beckenboden. Es geht um die innere Muskulatur, nicht um den Six-Pack.
- Beckenbodenübungen lassen sich gut in den Alltag einbinden.



Die beste Beckenbodenübung

Stellen Sie sich in einer Liegeposition auf dem Rücken vor, dass Ihr Becken und Rücken schwer werden und in den Boden sinken.

Nun heben Sie Ihr Becken und spannen gleichzeitig Ihren Beckenboden an.

Diese Position 10 Sekunden halten und maximal 10-mal wiederholen.

Stichwort Frauen:

Gezieltes Training wird hier meist erst bewusst wahrgenommen, wenn der Beckenboden durch die Geburt naturgegeben in einer schwächeren Position ist.

Stichwort Männer:

Hier ist das Beckenbodentraining Balsam als Prävention für Inkontinenz – also unfreiwilliger Urin- oder Stuhlverlust.

Anmeldung/Info zu Beckenboden-Kursangeboten



Sprechen Sie bei Interesse die Abteilungsleiterin Gesundheits- und Reha-Sport, Bettina Strauß, an. Ansonsten stehen die Übungsleiter*innen der Gymnastikkurse sowie die Damen in der Geschäftsstelle zur Verfügung.

Gerne darf geschnuppert werden! Bis drei mal ist kostenfrei, im Anschluss läuft die Teilnahme über eine Vereinsmitgliedschaft, Infos auf der Homepage unter <https://vt-kempen.de/verein/>

