

Beckenbodengymnastik

[Beckenbodentraining für Sie und Ihn](#)Kein Tabu sondern ein Muss!

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Männer und Frauen jeder Altersgruppe, **Ort:** Turnhalle, Gymnastikhalle, Bewegungsraum

Der Beckenboden ist schon lange kein Thema mehr, das nur Frauen betrifft. Beide Geschlechter profitieren vom Beckenbodentraining. Beckenbodentraining kann, wenn es richtig erlernt wird, Symptome wie Inkontinenz oder Erektionsprobleme lindern und fester Bestandteil in Gruppenangeboten sein.

September 2016

[Zum Fachartikel "Beckenbodentraining"](#)

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

[Beckenbodengymnastik](#)Der Beckenboden - ein Tabuthema im Sport?

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Frauen aller Altersgruppen, **Ort:** Halle, Gymnastikraum

Auch die Muskulatur des Beckenbodens sollte regelmäßig trainiert werden. Etwa fünfzig Prozent aller Frauen spüren zeitweise Anzeichen einer Harninkontinenz, bedingt durch Geburten, Operationen, Bindegewebsschwächen, Übergewicht, Wechseljahre etc. Durch Training der Beckenbodenmuskulatur kann diesem Problem entgegen gewirkt werden.

Juli 2000