



ImPuls-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

STARK. STABIL. SELBSTBEWUSST.

Beckenbodengymnastik

Starke Mitte.
Mehr Lebens-
qualität.



Ein kräftiger Beckenboden unterstützt die Körpermitte,
sorgt für mehr Stabilität und kann Inkontinenz vorbeugen –
in jedem Alter.



Beispielübungen

1 Beckenboden aktivieren



- Beckenboden sanft anspannen (als ob du den Hamstrom strappen möchtest).
- Spannung 5 Sekunden halten, dann lösen.

2 Becken heben



- Beckenboden anspannen.
- Becken langsam anheben.
- Kurz halten, wieder absenken.

3 Im Alltag



- Auch im Sitzen oder Stehen möglich.
- Beckenboden bewusst anspannen und wieder lösen.



Wiederholungen

10-15 Mal, 2-3 Sätze
täglich



Wichtig zu wissen

- ✓ Ruhe weiterdmien, nicht die Bauch- oder Gesäßmuskeln anspannen.
- ✓ Regelmäßig üben – kurze Einheiten reichen.
- ✓ Bei Unsicherheiten professionelle Anleitung nutzen.



ImPuls-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

Bewegung. Die gut tut – in jedem Alter.
www.impuls-gesundheit.de