

BeBo Training in den Wechseljahren



Inhalt

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und der Veränderung, die Körper, Seele und Geist gleichermaßen betreffen können.

- Welche Themen interessieren Frauen in dieser Zeit?
- Was verändert sich in den Wechseljahren?
- Umgang mit Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Scheidentrockenheit u.a.)
- Beckenbodentraining in den Wechseljahren
- Kursaufbau BeBo® in den Wechseljahren

Ziel

Hintergrundwissen und Sicherheit gewinnen in Gruppenkursen oder im Personal Training mit dem Schwerpunkt Beckenbodentraining für Frauen in den Wechseljahren.

Voraussetzung

BeBo Modul I

Kursleitung

Dr. med. Karin Scheurich

Kursdauer

6.5 Stunden