

# DIE ERSTEN 40 PERSONEN TRAINIEREN 10 TAGE KOSTENLOS

## Jetzt Ihren Beckenboden trainieren.

Die Beckenboden Muskulatur ist zentral für unser Wohlbefinden. Ein schlaffer Beckenboden kann sich sehr einschränkend auf Ihren Alltag auswirken, z. B. beim Wasserlösen, beim Sport oder mit Rückenschmerzen. Neu kann im Gesundheitscenter MTTZ in Meisterschwanden einfach und wirkungsvoll der Beckenboden trainiert werden.

### **Wieso Beckenbodentraining?**

Der Beckenboden ist zentral für unser Wohlfühl. Viele Menschen leiden unter Harntröpfchen beim Lachen, stehen nachts mehrmals zum Wasserlösen auf oder haben Rückenschmerzen aufgrund einer schwachen Beckenboden-Muskulatur.

### **Gilt das nur für ältere Menschen?**

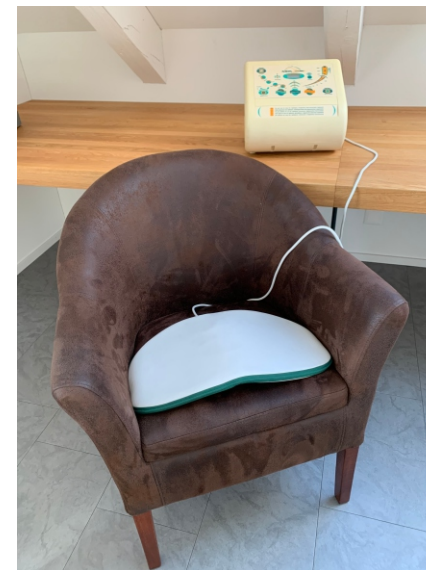
Nein, der Beckenboden ist eine Muskelgruppe, wie viele andere Muskeln auch. Je früher er trainiert wird, umso besser und einfacher geht das Training. Und es ist NIE zu spät, mit Beckenbodentraining zu beginnen.

### **Sind auch Männer betroffen?**

Ja, insbesondere bei Themen wie Harninkontinenz und Prostata-Schwäche sind auch Männer betroffen. Der Beckenboden hat ebenfalls einen Einfluss auf das Sexualleben.

### **Beckenboden und Schwangerschaft**

Eine Schwangerschaft ist eine enorme Belastung für den Körper. Viele Frauen leiden nach der Geburt an Harninkontinenz oder Rückenschmerzen. Ein gezieltes Beckenbodentraining kann den Alltag wieder viel genussvoller machen.



Jetzt 10 Tage kostenlos das Beckenboden-Training testen. Profitieren Sie von einer umfassenden Körperanalyse und kostenlosem Training. Jetzt Info-Termin vereinbaren.

Das Beckenbodentraining wird mit Magnetfeldtherapie unterstützt. Probieren Sie es aus!



**Physiotherapie & MTTZ Bugmann**  
**Medizinisches Trainings und Therapie Zentrum**