

## Gesundheitskurs **BeckenPro**, die **Beckenbodenschule**

Der Beckenboden hat viele wichtige Funktionen. Dennoch nehmen die meisten Menschen diesen Bereich in der Mitte ihres Körpers so gut wie gar nicht wahr - geschweige denn, sie trainieren ihn. Der Beckenboden ist wenig beachtet, aber trotzdem beachtenswert.

Der Beckenboden bildet den muskulären Abschluss des Bauchraumes nach unten. Er trägt und stützt die Organe des kleinen Beckens, ähnlich einer Hängematte. Ist der Beckenboden nicht stark bzw. locker genug, um die Funktion des Tragens, Stützens, Öffnens und Schließens zu erfüllen, kann das zu schwerwiegenden körperlichen und psychischen Problemen führen. Die Körperhaltung, das körperliche Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl haben viel mit der Beckenboden-Muskulatur zu tun. Rückenschmerzen können durch ein Beckenboden-Training behoben werden, da sie oft die Folge von falschen Haltungsgewohnheiten und damit von schwachen Beckenboden- und Rückenmuskeln sind.

### Wunderwerk „**Beckenboden**“

#### Wer dem Beckenboden Aufmerksamkeit schenkt, bekommt viel zurück:

- Die Organe bekommen ihren Halt zurück
- Die Haltung verbessert sich
- Rückenschmerzen lassen nach, wenn Rücken-, Bauch- und Beckenboden-Muskeln optimal zusammenarbeiten
- Probleme wie Reizblase oder Blasenschwäche nehmen ab (z.B. Prostata-OP, Inkontinenz).

Durch einen aktiven Beckenboden stehen Ihnen neue Kräfte zur Verfügung – ganz gleich, in welchem Alter Sie mit dem Training beginnen.

## Verbindliche Anmeldung Gesundheitskurs **BeckenPro** - die Beckenbodenschule Dauer: 8 x 75 Minuten

Kursgebühr beträgt €140,00 (sie wird bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst). Die Gebühr ist vorab zu zahlen. **Startdatum:**

Name  Geburtsdatum  Telefon   
 Straße  Wohnort  E-Mail

### FRAGEBOGEN ZUM GESUNDHEITZUSTAND (bitte unbedingt vor der Anmeldung ausfüllen)

1. Hat Ihnen ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung / Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?  Ja  Nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?  Ja  Nein
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?  Ja  Nein
5. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?  Ja  Nein
6. Sind Ihnen sonstige Erkrankungen bekannt (wie Diabetes)?  Ja  Nein • Welche: .....
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?  Ja  Nein • Grund: .....

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, müssen Sie Ihren Arzt vor einer Teilnahme an unseren Kursen aufsuchen und sich beraten lassen.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich alle obigen Fragen gelesen, verstanden und besten Wissens beantwortet habe und dass ich – gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung – auf eigene Verantwortung an dem Kurs teilnehmen werde. Die allgemeinen Hinweise zur Anmeldung sowie die Regelung Kurs/Workshopstornierung ([www.ags-kempen.de/Download](http://www.ags-kempen.de/Download) Anmeldeformular Kurse) habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Dieser Kurs gilt als zertifizierter Kurs und damit als Blockkurs (AGB Punkt 12)

ja, ich möchte eine Stornierungsversicherung für die Kurs/Workshopanmeldung aus gesundheitlichen Gründen vereinbaren. Es besteht hiermit die Möglichkeit aus Gesundheitsgründen (nur nach Vorlage eines ärztlichem Attest) den Kurs/Workshop bis zu 24 Stunden vor Kurs/Workshopanfang kostenfrei zu stornieren. Diese Versicherung kostet €15,00 und ist sofort Zahlungspflichtig in Bar.

Ich zahle sofort Bar  per Einzugsermächtigung  (bitte unten Ausfüllen)

Ort / Datum / Unterschrift: .....

### Einzugsermächtigung / Mandat SEPA-Basislastschriftverfahren

Zahlungsempfänger: Stefelmans AGS-Motio, Schorndorfer Straße 15 in 47906 Kempen Gläub

Ich ermächtige die Stefelmans AGS-Motio, einmalig Zahlungen von meinem Konto (die von mir zu entrichtende Kursgebühr pro gebuchtem Kurs bei Kursbeginn) mittels Lastschrifteinzug einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der AGS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kursname: **BeckenPro Beckenbodenschule** Kursgebühr: €140,00  
 Kontoinhaber (Vor- u. Nachname): .....

BIC: ..... IBAN: .....

Ort / Datum: ..... Unterschrift: .....

#### Kursgebühr-Erstattung:

Die Kursgebühr wird bei vielen unserer Kurse bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst. Im Anschluss an den Kurs bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese können Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen.