

Interesse?

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Telefon: 07941-92600

Starker Beckenboden

für ein unbeschwertes und selbstbestimmtes Leben

Unser BeBo-Expertenteam freut sich auf Sie.



” Mich begeistert es, Menschen wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Manchmal sind dazu nur kleine Kniffe und ein paar Trainingseinheiten nötig.

Elena Ilseher, Beckenbodentrainerin

Ein individuelles Training, das in kürzester Zeit Erfolge bringt. Im Personal-Training habe ich Zeit für persönliche Problematiken und individuelle Analysen. “

Janis Unrath, Beckenbodentrainer



Präventionskurs – von den Krankenkassen bezuschusst. 8 Einheiten individuelles Training, mit Erfolgsgarantie – ansonsten erhalten Sie Ihren Eigenanteil zurück.

Sie können jederzeit starten.

 **Vitalis**
Das Gesundheitszentrum

Altstadt 34
74613 Öhringen
info@vitalis-studio.com

www.vitalis-studio.com

PRÄVENTIONSKURS

mit Erfolgsgarantie!

Von Ihrer

KRANKENKASSE

bezuschusst.



 **Vitalis**
Das Gesundheitszentrum

Prävention & Rehabilitation

Viele Probleme des Beckenbodens sind mit einem gezielten Training zu verbessern oder sogar heilbar.

Ihr Beckenboden ist das Fundament einer funktionierenden Körpermitte. Er ist in der Lage anzuspannen, um die Kontinenz zu gewähren und beim Wasserlassen und Stuhlgang zu entspannen. Beim Husten oder Anheben von Gegenständen spannt er sich z. B. reflektorisch an.

Aus vielfachen Gründen kann der Beckenboden Funktionsstörungen aufweisen. Als Folge kann es zu Störungen der Blasen-, Darm- und der Sexualfunktion kommen.

gute Gründe für einen BeBo-Kurs

- ✓ nach Schwangerschaft und Geburt
- ✓ bei Störungen der Prostatafunktion
- ✓ bei chronischen Rückenschmerzen
- ✓ bei überaktiver Blase/Blasenschwäche
- ✓ bei Organsenkungen

PRÄVENTIONSKURS

8 Einheiten individuelles Training, mit Erfolgsgarantie.

Start jederzeit möglich.



„Ich muss nun seltener zur Toilette, da ich jetzt meinen Beckenboden spüre. Speziell Männern kann ich den Kurs empfehlen, da sie meist sehr wenig über dieses Thema wissen. Sehr hilfreich war für mich, dass ein Mann als Trainer dabei war.“

Stefan Schmierer

PELVIC-Trainer –

das modernste Trainingsgerät mit Test- und Auswertungsfunktion, nur im Vitalis!

In bequemer Trainingskleidung können Sie Ihren Beckenboden testen und trainieren, während die Messdaten parallel auf einen Monitor übertragen werden. So wird für Sie die Anspannung und Entspannung des Beckenbodenmuskels erstmals ‚sichtbar‘ und Sie erkennen, wie und wann Ihr Beckenboden aktiv ist. Am Ende jeder Einheit erscheint eine Auswertung, die Ihren persönlichen Fortschritt visualisiert und die Wirksamkeit Ihres Trainings belegt.

Endlich ein Training das messbar ist und kurzfristig wirkt. Wir garantieren Ihren Erfolg, ansonsten erhalten Sie Ihren Eigenanteil zurück!



Folgende gesetzliche Krankenkassen unterstützen den Kurs zu mindestens 75 %:

- ✓ AOK
- ✓ BKK
- ✓ DAK
- ✓ IKK
- ✓ TK
- ✓ KKH

Individuelle Einführung, kurzfristiger Erfolg

„Ich habe viele Übungen erlernt, die meinen Erfolg dauerhaft garantieren, denn ein schwacher Muskel braucht Training.“

Heute muss ich nicht mehr so häufig auf die Toilette und meine Gedanken kreisen nicht mehr ständig um dieses Thema. Den Beckenboden-Kurs, mit den vielen Tipps für Betroffene, kann ich nur empfehlen.



Christa Görke