

Bækkenbundstræning

Har du problemer med at holde på vandet når du hoster eller anstrenger dig, kan det være en god ide at optræne bækkenbundens muskler.

På Sundhedscenter Limfjorden starter vi et nyt bækkenbundshold op ca. 1 gang om måneden, så meld dig til, og hvis der ikke er plads på det førstkommende hold, kan du komme på venteliste til det næste.

Hold træningen består af både undervisning i bækkenbundens funktioner og oplæring i træning af musklerne. Forløbet strækker sig over ca. 7 uger, med en træningstime om ugen.

Nysgerrig?

Vil du gerne vide om "Bækkenbundstræning" er noget for dig, så kontakt fysioterapeuten på Sundhedscenteret og få en uforpligtende snak.

