

Kontinenztraining für Männer

Termin:	Montags, 15:00 bis 16:00 Uhr
Kursumfang:	10 Übungseinheiten
Ort:	Bewegungshalle im Gebäude 505, Untergeschoss
Kursleitung:	Adam Ptak, Physiotherapeut, Beckenboden- und Kontinenztrainer
Kosten:	100 Euro

Anmeldung unter: Telefon 17-2085

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bei verschiedenen urologischen Erkrankungen und insbesondere nach Prostata-Operationen kommt es zu einer, für die Patienten belastenden, Harn-Inkontinenz. Doch jeder Betroffene kann sich aktiv gegen den unwillkürlichen Urinabgang wehren! Denn gymnastische Übungen kräftigen nicht nur Arm- und Beinmuskeln, sondern auch die Muskulatur, die die Blase verschließt.

Im Mittelpunkt dieses Kursangebotes stehen deshalb, neben theoretischer Wissensvermittlung, besonders das gezielte Kennenlernen, Wahrnehmen und Kräftigen des Beckenbodens.

Das Kurskonzept bietet Männern jeden Alters die Möglichkeit aktiv an der Funktion des Blasen-Schließmuskels zu arbeiten und so Ihre Harn-Kontinenz zu verbessern.

Adam Ptak ist Physiotherapeut mit einer Zusatzqualifikation zum Beckenboden- und Kontinenztrainer. Er hat zahlreiche Erfahrungen als Physiotherapeut in der Urologischen Klinik der Universitätsklinik Mainz gesammelt.