



FachFrauenNetzwerk e.V.

c/o Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33

Fax: 06151 - 319453

info@FachFrauenNetzwerk.de

www.FachFrauenNetzwerk.de

## Einladung zum Vortrag vom FachFrauenNetzwerk e.V.

Darmstadt, den 11.09.2019

### Tabuthema: Beckenbodenschwäche Vortrag beim FachFrauenNetzwerk e.V.

Beckenboden – schon mal gehört? Von einer Beckenbodenschwäche ist etwa jede zweite Frau im Laufe ihres Lebens betroffen. Aber was ist damit gemeint, „wenn uns der Beckenboden in den Rücken fällt“? Der Beckenboden als untere Begrenzung des Bauchraums muss viel halten. Das tut er automatisch und meistens ohne unsere willentliche Entscheidung oder aktive Steuerung. Gänzlich unbeachtet bleibt er leider oft untrainiert, bis er müde wird und seine Kräfte nachlassen.

Interessierte Frauen, die mehr über das Thema Beckenboden erfahren möchten, sind zu einem Vortrag beim FachFrauenNetzwerk e.V. am **Mittwoch, den 25. September um 19.30 Uhr**, im **Gasthaus zum Lamm – Hotel Hax, Georg-August-Zinn-Str. 32, 64823 Groß-Umstadt**, eingeladen.

Dieser Abend dient dem Finden, Erkennen und Vorbeugen von Beschwerden, die durch einen erschöpften Beckenboden verursacht sein können. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt: Wie kann ich meinen Beckenboden finden? Wie kann ich meinen Körper und seine Signale besser verstehen? Was kann ich konkret für meinen Beckenboden tun? Dazu werden entsprechende Übungen gemacht.

Es referiert Barbara Trübner, Hebamme, Psychotherapeutin (HP), Schwerpunkt: Körpertherapie, Frauensexualität und Geburtsverarbeitung für Mutter und Kind sowie Hebammenweiterbildungen. Sie selbst hat fünf erwachsene Kinder und lebt im Odenwald. ([www.barbara-truebner.de](http://www.barbara-truebner.de))

Der Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird ein Beitrag von 15,00 € erhoben, der der Vereinsarbeit zugutekommt. Nähere Informationen bei Marlies Stange, Tel. 06151/971 42 33. Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Ihre verbindliche Anmeldung unter: [info@fachfrauennetzwerk.de](mailto:info@fachfrauennetzwerk.de). Weitere Infos unter: [www.fachfrauennetzwerk.de](http://www.fachfrauennetzwerk.de)

#### Ansprechpartnerin:

Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33