



Mehr Lebendigkeit durch Beckenboden-Training

Tagesworkshop für Frauen mit HIV und Aids

23. August 2008 von 10:00 – 17:00 Uhr

Ort:

AIDS-Hilfe Wuppertal e.V.
Friedrich-Ebert-Str. 109-111
42117 Wuppertal

Beckenbodentraining dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu stärken und zu schützen. Da sich die Muskeln im Inneren des Körpers befinden, fällt vielen Menschen ein gezieltes Training schwer. Ein Schwerpunkt des Tages wird daher auf der Wahrnehmung der Muskeln, ihrer Verbindung zum gesamten Körper und ihrer Bedeutung für den Alltag liegen. Informationen und Entspannungsübungen runden den Tag ab.

Beckenbodentraining kann Menstruationsbeschwerden lindern, ungewolltem Harnabgang entgegenwirken, sich positiv auf die Sexualität auswirken und Rückenbeschwerden lindern.

Ein Nachtreffen findet am Donnerstag, den 18.09.08 statt.

Die Referentin:

Ute Lange, Hebamme

Fachreferentin für das Thema HIV und Aids im Deutschen Hebammenverband.
Magister in Erziehungswissenschaften und Soziologie.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und nach Möglichkeit eine Decke mitbringen.

Bei Bedarf wird eine Kinderbetreuung angeboten

Anmeldeschluss ist der 15.08.08

Mindestteilnehmerinnenzahl: 5

Verbindliche Anmeldungen bitte an:

Kerstin Kollenberg,
AIDS-Hilfe Düsseldorf e.V.
Tel.: 0211-7709515

Andrea Wetzchewald,
AIDS-Hilfe Wuppertal e.V.
Tel.: 0202-450003

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, etwas für das gemeinsame Mittagessen mitzubringen.

Bei Absage nach dem 15. August ist eine Ausfallgebühr von 10 € zu zahlen.