

Beckenboden & Blase stärken

Vielleicht gibt es Momente, in welchen Ihr Tagesablauf von der Blase gesteuert wird. Möchten Sie lachen, niesen und husten, ohne von Ihrer Blase verunsichert zu werden? An dieser Veranstaltung erfahren Sie Wichtiges über die Ursachen der Harninkontinenz. Sie lernen verschiedene Entspannungs- und Bewegungsübungen mit Fokus auf den Beckenboden kennen und stärken so auch die Blase. Wir vermitteln Tipps um Gewohnheiten zu ändern, mit Hilfsmitteln den Alltag sicher zu meistern und die Sinnlichkeit zu unterstützen.

**Wann
Wo
Referentinnen**

Montag, 10. November 2025, 14.00 – 16.00 Uhr,
Kirchgemeindehaus Brugg, Industriestrasse 8, 2555 Brugg
Barbara Rubin-Bürki, dipl. Pflegefachfrau HF GF, CAS,
Beckenbodentrainerin & Cécile Kessler, Bereich
Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern,
15200.25.B305

**Kursnummer
Kosten
Anmeldung**

Kostenlos
Bis 3. November 2025 an Pro Senectute Kanton Bern,
bildung.sport@be.prosenectute.ch oder 032 328 31 04

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial-
und Integrationsdirektion des Kantons Bern



**Anmeldung: «Beckenboden & Blase stärken»
Kursnummer: 15200.25.S403**

Name

Vorname

Geburtsdatum

Adresse

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift