

Lachen, husten, niesen, heben—und plötzlich verlieren Sie für einen Moment die Kontrolle über Ihre Blase? Oder Sie erreichen die Toilette nicht mehr rechtzeitig? Dies sind erste Hinweise auf eine beginnende Blasenschwäche.

**Sie können etwas tun**, um die Symptome der Harninkontinenz frühzeitig zu erkennen und einer Blasenschwäche vorzubeugen.

Besonders sinnvoll ist ein therapeutisches Beckenbodentraining für:

- Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Frauen, die einer Blasenschwäche vorbeugen wollen
- Frauen, die bereits unter den Symptomen leiden und ihre Beschwerden lindern bzw. beseitigen wollen
- Frauen, die einfach etwas für Ihre Gesundheit tun wollen

### **Machen Sie mit!**

Unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeutinnen:

- werden Ihre Fragen beantwortet
- wird praktisches und theoretisches Wissen zum Beckenboden vermittelt
- erlernen Sie Übungstechniken für den Alltag
- erhalten Sie Informationen zur Vorbeugung - wichtig auch in jüngerem Lebensalter (z. B. nach einer Geburt)
- erfahren Sie, welche Möglichkeiten die moderne Physiotherapie bietet und welche Angebote ihr regionaler Sportverein machen kann.

## UNSERE TERMINE IM KREISVERBAND SÜD

---

### **LFV Fallersleben**

am 13.10. und 20.10. 2008

um 19.30 Uhr

Anmeldungen bei Frau Elisabeth Kreipe

Tel.: 05362 - 52478

### **LFV Meine**

am 01.10. und 08.10.2008 sowie

am 20.10. und 27.10.2008

um 19.30 Uhr

Anmeldung bei Frau Marianne Glindemann

Tel.: 05304 - 2484

### **LFV Walle**

am 27.09. und 07.10.2008

um 19.30 Uhr

Anmeldung bei Frau Margarete Essmann

Tel.: 05303 - 4974

### **LFV Gifhorn**

am 17.10. und 24.10. 2008

um 19.30 Uhr

Anmeldung bei Frau Christiane Lüdde

Tel.: 05371 - 76353

### **LVF Hasenwinkel**

am 20.01. und 27.01.2009

um 19.30 Uhr

Anmeldung bei Frau Gundula Uhle

Tel.: 05365 - 347

### **LFV Meinersen**

am 03.02. und 10.02.2009

um 19.30 Uhr

Anmeldung bei Frau Brigitte Heber

Tel.: 05372 - 8489

### **Ein zusätzlicher Termin für weitere interessierte Frauen:**

am 01.10. und 08.10.2008

um 19.30 Uhr

im Kaminraum des Gifhorner Schlosses

Anmeldung bei Frau Ilsemarie Dralle

Tel.: 05303 - 4295

### **Die Veranstaltung umfasst je 2 Abende**

**Kosten: 10,00 Euro**

**Ort: bitte bei der Anmeldung erfragen**

### **Sie haben weitere Fragen?**

**Ich beantworte sie gern:**

**Kreisverband der Landfrauen**

**Gifhorn Süd e. V.**

**Frau Ilsemarie Dralle**

**Tel.: 05303 - 4295**

In Zusammenarbeit mit der  
Gleichstellungsbeauftragten des  
Landkreises Gifhorn