



Presseinformation

Irene Lang-Reeves/ Dr. med. Thomas Villinger

Beckenboden – Das Training für mehr Energie

Mit Übungs-CD

Reihe: **GU Lust zum Üben**

80 Seiten, mit Farbfotos.

Format: 16,5 x 20 cm. Broschur mit einer Klappe.

Audio-CD mit ca. 60 Min. Spieldauer.

16,99 €(D)/ 17,50 €(A)/ 29,90 sFr

ISBN: 978-3-7742-4786-4



Beckenboden: Effektives Training für das weibliche Kraftzentrum

Tabuthema Unterleibsbeschwerden: Wenn „da unten“ etwas nicht funktioniert, dauert es oft zu lange, bis Frauen etwas unternehmen. Die Liste ist so lang wie unangenehm: Blasenschwäche, Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkung, Rückenschmerzen, sexuelle Unlust. Doch bevor Frau zu Medikamenten greift: Oft hilft gezielte Bewegung. Das effektive Training im Ratgeber **Beckenboden** aus der GU-Reihe Lust zum Üben kann viele akute Beschwerden lindern und künftigen Problemen vorbeugen. Und Spaß machen die Fitness-Übungen allemal.

Den Unterleib kreisen lassen, die Muskeln stärken, den Körper spüren: Mit dem Beckenboden-Intensivtraining wird das weibliche Kraftzentrum stimuliert und gestärkt. Das Programm läßt sich ganz selbstverständlich in den Alltag integrieren. Denn ausführliche Schritt-für-Schritt-Beschreibungen und Step-Fotos machen das Üben kinderleicht. Irene Lang-Reeves zeigt detailliert Grundlagen im Sitzen, Stehen und Liegen und garantiert durch die integrierte Haltungsschule einen ganzheitlichen Ansatz. Mit der beigelegten CD holt sich die Leserin ihren individuellen Kurs nach Haus: Je nach Zeit und Lust kann sich jeder anhand der drei Übungseinheiten à 20 Minuten sein ganz individuelles Programm zusammen stellen.

Irene Lang-Reeves ist Diplom-Biologin, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin und Coach. Sie arbeitet in eigener Praxis in Gauting bei München. In langjähriger Arbeit mit Frauen hat sie ein ganzheitliches Beckenbodentraining entwickelt, das sowohl medizinische und physiotherapeutische als auch seelische und energetische Aspekte mit einbezieht. Dr. med. Thomas Villinger arbeitet als niedergelassener Gynäkologe in einer Praxis in München.