

## Beckenboden & Blase stärken (nur für Frauen)

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 und mit Hilfsmitteln den Alltag sicher zu meistern.

---

**Wann**

Dienstag, 25. August 2025, 09.00 – 11.30 Uhr,

**Wo**

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

**Referentinnen**

Barbara Rubin-Bürki, dipl. Pflegefachfrau HF GF, CAS,

Beckenbodentrainerin & Anna Hirsbrunner, Bereich

Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern,

15200.25.B305

**Kursnummer**

**Kosten**

Kostenlos

**Anmeldung**

Bis 10. August 2025 an Pro Senectute Kanton Bern,

bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 03 00

---

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



Kanton Bern  
Canton de Berne

---

✂ -----  
**Anmeldung: «Beckenboden & Blase stärken»**  
**Kursnummer: 15200.25.B305**

Name

Vorname

Geburtsdatum

Adresse

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift