

## 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, mit Hilfsmitteln den Alltag sicher zu meistern und die Sinnlichkeit zu unterstützen.

**Wann  
Wo  
Referentinnen**

Dienstag, 27. Januar 2026, 14.00 – 16.30 Uhr, mit kl. Zvieri  
Grosser Saal, ref. Kirchgemeinde, Friedhofweg 2, Lyss  
Barbara Rubin-Bürki, dipl. Pflegefachfrau HF GF, CAS,  
Beckenbodentrainerin &  
Cécile Kessler, Bereich Gesundheitsförderung, Pro Senectute  
Kanton Bern,

**Kursnummer  
Kosten  
Anmeldung**

26-1-BBS-15200-1  
Kostenlos  
Bis 20. Januar 2026 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: 26-1-BBS-15200-1**

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse		
E-Mail	Telefon	
Ort, Datum	Unterschrift	