



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **BECKENBODEN**

Der Beckenboden und die Beckenbodenmuskulatur sind Bestandteil des tiefen Stabilisierungssystems der Wirbelsäule. Im Seniorenalter führt die Schwächung dieser Muskeln zur Verschlimmerung der Inkontinenz sowie auch zur Verschlechterung der gesamten Muskeldysbalance, die zu Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich führt. Die folgenden Übungen helfen uns, dieses Problem zu lösen.