

# „Ich habe meinem Körper wieder vertraut“ – innovatives Beckenbodentraining

ANZEIGE

Warum immer mehr Frauen und Männer aus Brandis, Beucha und Umgebung gerade jetzt im Sommer **DEN BECKENBODEN STÄRKEN** wollen.

**BRANDIS/BEUCHA.** Vielleicht kennen Sie das auch: Der nächste Ausflug wird nach verfügbaren Toiletten geplant. Joggen, Spaziergänge oder Reisen fühlen sich unsicher an. Beim Lachen, Husten oder Treppensteigen ist da immer diese Sorge im Hinterkopf. Damit sind Sie nicht allein. Und Sie müssen sich damit nicht abfinden.



Susann hat den Beckenboden-Stuhl getestet.

Der Jahresanfang liegt schon etwas zurück, doch genau jetzt beginnt die Zeit, in der es wirklich zählt. Es beginnt die sogenannte körperliche Saison, wo das Beckenbodenleiden umso spürbarer wird. Wir gehen wieder mehr spazieren, fahren Rad, verreisen, sind allgemein aktiver und mehr auf den Beinen. Und genau jetzt werden die Auswirkungen eines schwachen Beckenbodens, sich noch mehr zeigen. Der Druck auf den Beckenboden steigt durch mehr körperliche Aktivität und die Probleme werden meist noch gravierender.

Je aktiver wir werden, desto mehr merken wir, wo unser Körper uns begrenzt. „Denn Sommer bedeutet: Nicht zurückhalten. Nicht einschränken. Nicht planen nach Toiletten. Sondern: Frei bewegen. Frei reisen. Frei lachen.“, so Jörg Messirek.

### Effektives Beckenbodentraining – spezialisiert auf Frauen und auch Männer

Hunderte Frauen und Männer haben wir auf ihrem Weg zurück zu mehr Sicherheit, Freiheit und Lebensqualität bis jetzt begleitet.

et. An 6 Standorten in Sachsen, darunter 5-mal in Dresden und Radebeul, 1-mal in Beucha bei Leipzig, vertrauen uns Frauen jeden Alters, wie z.B. Constanze, Susanne und Annette.

Constanze, Susanne oder Annette meinen: „Ich gehe wieder joggen.“ „Ich verlasse das Haus, ohne ständig an Toiletten zu denken.“ „Ich vertraue meinem Körper wieder.“

### Warum klassisches Training oft nicht ausreicht

Der Beckenboden besteht aus drei tief liegenden Muskelschichten.

Diese sind willentlich nur schwer gezielt ansteuerbar – deshalb bleiben viele Übungen nahezu wirkungslos.

Unsere Lösung: der Beckenboden-Stuhl, eine sanfte, diskrete Methode, die alle drei Muskelschichten gleichzeitig aktiviert –



Inhaber Jörg Messirek. Fotos: InMotion Fitness

in Alltagskleidung, ohne Schwitzen, einfach nur sitzen und 28 Minuten ein Buch lesen.

Über 12000 Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur in 28 Minuten, können wie über 1.000 Stunden Training je Sitzung sein.

### Für wen ist unser Beckenboden-Stuhl besonders geeignet?

- Frauen mit Blasenschwäche, Inkontinenz oder häufigem Harndrang (z. B. nachts)
- Frauen nach der Schwangerschaft (Rückbildung)
- bei Organsenkungen oder Beschwerden in den Wechseljahren
- bei Wunsch nach mehr Körpergefühl, Sicherheit und verbesserter Libido
- bei starken Menstruationsschmerzen
- Postraffung und gegen Cellulite in dem Bereich

- Prostata-Probleme
  - starke Rückenschmerzen
- Wissenschaftlich durchdacht – gezielt wirksam**

Unser Beckenboden-Stuhl arbeitet mit drei unterschiedlichen Frequenzbereichen:

- Niedrige Frequenz: verhindert Gewöhnung, aktive Pause
- Mittlere Frequenz: stärkt die Ausdauer des Beckenbodens – wichtig, um den Harn länger halten zu können
- Hohe Frequenz: kräftigt gezielt für plötzliche Belastungen im Alltag

Diese Abwechslung sorgt für ein nachhaltiges, vielseitiges Training des Beckenbodens.

Unsere Erfahrung aus zwei Jahren Praxis zeigt:

Bereits 4 bis 8 Wochen, mit 2 Sitzungen pro Woche, können den Beckenboden messbar positiv beeinflussen. Nachhaltige Ergebnisse entstehen meist nach 10 bis 30 Sitzungen à 28 Minuten.

### Und was passiert nach den 10 bis 30 Sitzungen?

Bei uns endet die Lösung nicht mit dem Beckenbodenstuhl.

Je nach Schweregrad trainieren Frauen und Männer bei uns ergänzend im Kräftigungsbereich ganzheitlich, damit der Beckenboden stark bleibt und nicht wieder abschwächt.

### Ganz wichtig: Es lohnt sich zu uns zu kommen – selbst wenn es nur bei der Probesitzung bleibt

Viele Frauen und Männer nutzen bewusst die kostenfreien Probesitzung, nicht, um sofort

etwas zu buchen – sondern um ergänzend zum Arzt einen anderen Blick auf ihren Beckenboden zu erhalten.

In dieser Probesitzung bekommen Sie:

- eine Beckenbodenbewertung
- einen Vorher-/Nachher-Test in Kleidung
- neue Impulse für Ihren Alltag
- eine ehrliche Einschätzung, ob und wie unser Beckenboden-Stuhl für Sie sinnvoll ist
- kostenfreie Probesitzung Ganz ohne Verpflichtung. Ganz ohne Druck.

Viele sagen danach: „Allein diese eine Sitzung, diese Beratung von den Beckenbodenexperten, hat mir Klarheit und Sicherheit gegeben.“ Sie lesen richtig: Es lohnt sich selbst dann, wenn es bei dieser einen Probesitzung bleibt.

### Jetzt kostenfreie Probesitzung sichern

Da wir keine Massenabfertigung durchführen, nehmen wir pro Standort nur 10 Teilnehmerinnen pro Monat auf.

■ Scannen Sie den QR-Code oder geben den Link ein, vereinbaren Sie Ihren Termin und kommen Sie vorbei. **Infoseite: [betterpelvi.info/bep-in-mofit-beucha](http://betterpelvi.info/bep-in-mofit-beucha) (Bitte wenn möglich für den späten Nachmittag einen Termin für die Probesitzung buchen, um Wartezeiten für Sie zu verhindern.) Frauen und Männer, die zu uns kommen, planen ihren Tag nicht nach Toiletten. Vielleicht gehören Sie schon bald dazu.**

# „In 80 Schritten um die Welt“

**WURZENER TÄNZERINNEN UND TÄNZER** der Musik- und Kunstschule Landkreis Leipzig zeigen ihre Jahresarbeit im Schweizergarten



Tänze aus aller Welt wurden kürzlich im Schweizergarten in Wurzen gezeigt. Foto: Musik- und Kunstschule Landkreis Leipzig

**WURZEN.** Für über 110 Tänzerinnen und Tänzer zwischen vier und 40 Jahren öffnete sich am Anfang Mai im Schweizergarten in Wurzen der Vorhang. Eltern, Großeltern und Freunde waren gekommen, um sich die Jahresarbeit der jungen Akteure in jeweils voll besetzten Veranstaltungssaal anzusehen. Die Tanzklassen 6 und 7 führten als Reisegruppe durch das Programm. Sie verbanden somit die abwechslungsreichen Choreografien der einzelnen Tanzklassen überzeugend.

Von Europa aus führte die gezielte Reise nach Asien. Weiter ging es mit farbenfrohen Tänzen nach Afrika und mit dem Schiff wurde ein Halt in Australien ein-

gelegt, bevor es nach Amerika ging. Am Ende – wieder in Europa angekommen – gab es viel Applaus für beide Aufführungen. Die größeren Klassen stellten dabei ihre Beiträge für das Kinder- und Jugendtanzfest Ende September in Neukieritzsch vor. Kurz darauf wurde das Programm noch einmal vor Kindergartengruppen und Grundschulklassen aufgeführt. Insgesamt gab es sechs Vorstellungen im Schweizergarten.

Übrigens: Wer die Tänzerinnen und Tänzer selbst erleben will, hat dazu noch einmal eine Gelegenheit. Ein großer Teil des Programmes ist am 13. Juni um 17 Uhr zum Heimatfest in Bahren noch einmal zu sehen.

**Für mehr Kontrolle**  
**Für mehr Stabilität**  
**Für mehr Lebensqualität**  
**in der aktiven Jahreszeit**

**Exklusiv für Menschen aus Leipzig, Beucha & Umgebung**

**Hier Probesitzung reservieren!**  
QR-Code scannen für mehr Informationen!

**Jörg Messirek, Inhaber von In' Motion Fitness**  
<https://betterpelvi.info/bep-in-mofit-beucha>

## Echte Erfolge mit dem neuen effektivem Beckenbodentraining

Unsere Mitglieder beweisen es: **EMP Methode sorgt für mehr Lebensqualität, Blasen-Kontrolle und Stabilität im Alltag.**

**Constance**  
**Susann**  
**Annette**

**Erfahren Sie mehr über die neuen Erfolgsgeschichten**

**Jetzt QR-Code scannen!**

**In' Motion Fitness**

**Better Pelvi**  
DAS BECKENBODENTRAINING

Lange Stücken 5 · 04824 Beucha  
034292/79 62 0 · [fitness@in-motionfitness.de](mailto:fitness@in-motionfitness.de)

## 5 Anzeichen für einen schwachen Beckenboden

- Urinverlust
- Druckgefühl im Becken
- Rückenschmerzen
- Geringe Libido
- Blasenentzündungen