

# KUN FOR MÆND



## Træt af sjat- og nat'tisseri?

Du er bare ikke alene. Der er 200.000<sup>1</sup>, der lider med dig!  
Men det er ikke noget, du behøver at leve med!

Bekymrer du dig om prostata-problemer?

Kom og hør hvad du kan gøre!

**Fredag den 26. oktober 2018**

**Kl. 12:30-14:30 i DGI-huset Hal 2C**

**Lær hvordan du vedligeholder – forbedrer – genvinder  
bækkenbundens funktioner og derved bevarer sundheden.**

Med udgangspunkt i Gotvedinstituttets video  
"Fra regnorm til anakonda"  
gennemgås teori om bækkenbundens anatomi:  
Urinvejen fra blære via prostata til urinrør, samt beskrivelse af  
den mandlige bækkenbunds funktion.  
Programmet slutter med en grundig instruktion i enkle  
øvelser for bækkenbunden.

1: Tal fra [www.blaeren.dk](http://www.blaeren.dk)

**Søren Ekmann, Gotvedinstituttets "Fra regnorm til anakonda", fås både som DVD, bog og download.**

**Sted:**

Judolokalet i  
DGI-huset Hal 2C  
**Tid:** 12:30 – 14:30  
**Indgang SYD**

**Tilmelding:**

Senest 24. okt. på mail [mie@iidveile.dk](mailto:mie@iidveile.dk)  
Eller på Idræt i dagtimernes kontor.  
Kontortid: 10-12 (Torsdag 9-13)  
75 72 05 11

**Pris:** 50 kr.

Gratis for medlemmer af Idræt i  
dagtimerne og for gæster med  
fribillet fra Sundhedsafdelingen.  
Betaling på dagen.

**Arrangør: Idræt i dagtimerne og Sundhedsafdelingen, Vejle Kommune**