

KUN FOR MÆND



Træt af sjat- og nat'tisseri?

Du er bare ikke alene. Der er 200.000¹, 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 22. marts 2019

Kl. 10:00 – 12:00 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

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

| | | |
|--|--|---|
| Sted: Judolokalet i DGI-huset Hal 2C Tid: 10:00 – 12:00 Indgang SYD | Tilmelding: Senest 20. marts på mail Lotte@iidvejle.dk Eller på Idræt i dagtimeres 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 | | |