

PelviPower Training

## Ein starker Beckenboden bietet mehr Sicherheit und Lebensqualität

**Das hocheffektive Beckenbodentraining stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur von Beckenboden, Rücken und Bauch, mittels innovativer Magnetfeld-Stimulation.**

Rückenschmerzen, Blasenschwäche oder Libidoverlust – für viele Menschen gehört das zum Alltag. In den meisten Fällen liegt hier eine Ursache zu Grunde: ein schwacher Beckenboden. Gabriela Guldemann von der Gesundheitspraxis in Aarau hört dazu viele Geschichten aus dem täglichen Leben der Frauen und Männer. Denn neun von zehn Frauen leiden unter einem Beckenbodenthema, bei den Männern sind es etwas weniger. Betroffen sind auch junge Menschen. Gründe für eine Schwäche könnten sein: Fehlhaltungen, Übergewicht, Operationen im Unterleib (insbesondere an Darm oder Prostata), mangelnde Rückbindung nach einer Geburt und andere.

«Der Beckenboden zählt zu den wichtigsten Muskelgruppen des Körpers, er gibt den inneren Organen einen Halt, trägt massgeblich zur Stabilität des gesamten Körpers bei und trägt zu harmonischen Körperformen an Bauch, Becken- und Gesässbereich bei. Ein gesunder und starker Beckenboden steigert täglich unsere Lebensqualität – man fühlt sich kräftig und rundum sicher», so Guldemann. Das innovative Magnetfeld-Training PelviPower ist



Mit dem PelviPower Training lässt sich die Tiefenmuskulatur in der Körpermitte in nur 22 Minuten stärken. zvg

eine sehr effektive und zudem sehr einfache Methode, den Beckenboden zu stärken.

### Was zeichnet das PelviPower Training aus?

- Schnell: Tiefenmuskulatur deiner Körpermitte in nur 22 Minuten stärken
- Einfach: Ganz entspannt im Sitzen und in Alltagskleidung trainieren
- Wirksam: 25'000 Kontraktionen der Muskulatur sorgen für einen

deutlich spürbaren Effekt – sanft, sicher und wirkungsvoll – Tiefenwirksam: neuromuskuläres Training erreicht alle Ebenen des Beckenbodens

### Der Erfolg?

Eine bessere Körperhaltung, weniger Rückenbeschwerden, kontrollierter Harnabgang, Entlastung der Hüft- und Kniegelenke, Steigerung der sportlichen Leistung sowie eine bessere Durchblutung und Sensibilität im gesamten Rumpf- und Wirbelbereich. Die Wechselkleidung kann zu Haus gelassen werden. Verbesserte Stoffwechsel und/oder gesteigerte Libido sind weitere positive Effekte, die glücklich machen und wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden sind.

### Unverbindlich ausprobieren

Möchten Sie das PelviPower-Training unverbindlich ausprobieren? Vereinbaren Sie einen Termin für Ihre Probe-Session. Bei einem vorgängigen persönlichen Gespräch werden Ihnen gerne alle Fragen, die Ihnen am Herzen liegen, eingehend beantwortet. pd

**Gesundheitspraxis Gabriela Guldemann**  
Drogerie schön & gesund  
Kasinostrasse 30  
5000 Aarau

Telefon für Terminvereinbarungen 079 371 96 65

Home Expo in Suhr

## Tag des Bauens: So gelingt die Hausplanung

**Am Sonntag, 24. September, haben Bauwillige in der Musterhausausstellung Home Expo in Suhr Gelegenheit, sich anhand von Vorträgen und im direkten Gespräch mit Expertinnen und Experten über eine Vielzahl von Themen zu informieren.**

Bei der Hausplanung müssen angehende Bauleute viele Punkte beachten. Von zentraler Bedeutung ist zum Beispiel die Gestaltung des Energiesystems.

Wie wird meine Gebäudehülle möglichst energieeffizient? Was muss ich bei Stromproduktion auf dem eigenen Dach beachten? Welche Ladeinfrastruktur brauche ich für mein Elektrofahrzeug? Das sind nur drei von vielen Fragen, mit denen Bauleute während der Planung kon-

frontiert sind. Orientierung und Hilfestellung bei diesen und weiteren Punkten bietet der «Tag des Bauens» in der Musterhausausstellung Home Expo in Suhr. Am Sonntag, 24. September, können angehende Hausbesitzer von 11 bis 18 Uhr Vorträge von kompetenten Fachleuten der energieberatungAARGAU, einer Beratungsstelle des Kantons Aargau, besuchen und im Anschluss ihre Fragen stellen. Dabei werden auch weitere Themen aufgegriffen wie sommerlicher und winterlicher Wärmeschutz und die Voraussetzungen für ein angenehmes und wohngesundes Raumklima zu allen Jahreszeiten. Wenn Sie Fragen zur Hausplanung mit 3-dimensionalen Animationen haben, können Sie die eigens zu Verfügung stehende Architektin von Schwörer Haus befragen.

Alle Musterhäuser der Home Expo Suhr sind an diesem Tag geöffnet. Das Beratungspersonal der Hausanbieter steht allen Interessierten für die Kontaktaufnahme und Planungsgespräche zur Verfügung.

Seit ihrer Eröffnung im Jahr 2008 hat sich die Home Expo zu einem wichtigen Kompetenzzentrum für Bauen und Wohnen etabliert. Sie ist schweizweit die einzige Musterhausausstellung ihrer Art. Sieben begehrte und komplett ausgestattete Häuser vermitteln angehenden Bauleuten viele Anregungen für die eigene Hausplanung. pd

**Home Expo Suhr**  
Bernstrasse Ost 46  
5034 Suhr  
062 843 09 15  
[www.home-expo.ch](http://www.home-expo.ch)



Am 24. September besteht die Möglichkeit an der Home Expo in Suhr an Vorträgen teilzunehmen oder in den Austausch mit Expertinnen und Experten zu treten. zvg



## Lehrstellenbörse Oensingen

**Oensingen** AareGäuer Nachhilfe war auch diesmal an der Lehrstellenbörse vertreten und konnte ihr Nachhilfeangebot und Lerncoaching präsentieren. Organisiert wurde die Lehrstellenbörse vom Gewerbeverein Oensingen in Zusammenarbeit mit dem KMU- und Gewerbeverband Kanton Solothurn, der Kreisschule Bechburg und dem Amt für Berufsbildung, Mittel- und Hochschulen am 7. September im Bienkensaal in Oensingen. Rund 50 Betriebe aus den Bezirken Thal, Gäu, Olten und Gösgen stellten sich und ihr Lehrstellenangebot an dieser Tischmesse vor. Infos: [www.aaregaeuer.ch](http://www.aaregaeuer.ch), 062 926 36 39



Bilder: AareGäuer Nachhilfe