Dein Beckenboden Check

	JA	NEIN
Hast Du Probleme mit Inkontinenz?	☐	☐
Kannst Du Blähungen zurück halten?	☐	☐
Kannst Du deinen Beckenboden aktivieren?	☐	☐
Kannst Du deinen Beckenboden bewusst in verschiedenen Regionen aktivieren?	☐	☐
Hast Du ein Fremdkörpergefühl in der Scheide?	☐	☐
Kannst Du deinen Beckenboden lösen/ entspannen?	☐	☐
Musst Du beim Wasserlassen pressen?	☐	☐
Musst Du beim Stuhlgang pressen?	☐	☐
Musst Du übermässig oft auf die Toilette (dringend)	☐	☐
Hast Du Probleme beim “spüren” (in Bezug auf Intimität)	☐	☐
Hast Du Probleme mit Schmerzen (in Bezug auf Intimität)	☐	☐
Hast Du eine instabile Körpermitte?	☐	☐
Hast Du ein Druckgefühl nach unten in der Scheide nach körperlicher Anstrengung oder wenn Du deine Tage hast?	☐	☐

Lass mir deinen Beckenboden Check für eine persönliche Analyse einfach per Mail an info@ninajaenke.com zukommen