

STYRK DIN BÆKKENBUND, MAND - OG VÆR MAND PÅ DIN MÅDE

Kom til en
aften med
gratis kursus
og foredrag

Onsdag den 10. april
kl. 18.30 - 21.30
på Ribe Fritidscenter,
Mødelokale 3, 1. sal
Sportsvej 8, Ribe

Torsdag den 11. april
kl. 18.30 - 21.30
på Hovedbiblioteket
Storm P-salen
Nørregade 19, Esbjerg

Fra regnorm til anakonda

Deltag gratis i Søren Ekmans landskendte kursus "Fra regnorm til anakonda". Søren Ekman har siden 2005 haft tusindvis af mænd på kursus i bækkenbundsøvelser.

Med en stærk bækkenbund kan du bedre kontrollere din rejsning, og du får heller ikke problemer med inkontinens. Kom i tøj, du kan bevæge dig i.

Mænd – et kulturelt fænomen

Kom, og hør Mike Veilgaard fortælle om: Lige siden menneskehedens begyndelse har vi talt. Talt om hinanden og om os selv. Når vi kommunikerer, skaber vi meninger og forventninger. Begge dele noget, som hurtigt bliver knyttet til bestemte mennesker. Hvad forventes der af en "rigtig" mand? En "rigtig kvinde"? Og er der en konkret definition på denne rigtighed?



Søren Ekman

Direktør på Gotvedinstituttet og forfatter til bogen "Fra regnorm til anakonda – den mandlige bækkenbunds muskler og funktion"



Mike Veilgaard

Kandidatstuderende ved Syddansk Universitet, Odense



VERDENS VIGTIGSTE VEDLIGEHOOLD

Alle er velkomne, og det er gratis at deltage

Der er gratis kaffe og kage. Antallet af pladser er begrænset.

Tilmeld dig senest 25. marts 2019 på:

www.dinsundhed.esbjergkommune.dk/mand
eller tlf. 76 16 69 69, hverdage kl. 10-15



Sundhed & Omsorg
Esbjerg Kommune