

# Teilnahmebescheinigung

*Laurens Dillman*

---

Hat am Workshop zu Männergesundheit teilgenommen die Basiskenntnisse zu den folgenden Themen bekommen:

- Wirkung der Intimmuskulatur auf die männliche Gesundheit und Sexualität;
- Arbeit mit den einzelnen Beckenbodenmuskeln;
- Zusammenwirkung der Beckenbodenmuskulatur und der Synergisten;
- Atmung beim Training für die Intimmuskulatur;
- Risiken des falschen Trainings und deren Vermeidung;
- Entwicklung der Nervenverbindungen und entsprechender Gehirnregionen im motorischen und sensorischen Cortex;