

[TALLER DE GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA \(GAH\) EN EL CLIMATERIO](#) [1]

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA EN LA PREVENCIÓN DEL DOLOR LUMBAR Y DE LOS PROBLEMAS FUNCIONALES ESTÁTICOS Y DINÁMICOS EN URO-GINECOLOGÍA, TONIFICANDO EL SUELO PÉLVICO Y LA CINCHA ABDOMINAL, TRABAJANDO SIMULTÁNEAMENTE EN LA PREVENCIÓN DE LA INCONTINENCIA URINARIA Y MEJORANDO LAS DORSOLUMBALGIAS EN MUJERES EN EL CLIMATERIO Y MUJERES EN RIESGO DE PADECER SINTOMATOLOGÍA SIMILAR

- [Leer más sobre TALLER DE GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA \(GAH\) EN EL CLIMATERIO](#) [1]

[TALLER DE REEDUCACIÓN DE SUELO PÉLVICO](#) [2]

EJERCICIOS PARA FORTALECER SUELO PÉLVICO Y PREVENIR DISFUNCIONES.

- [Leer más sobre TALLER DE REEDUCACIÓN DE SUELO PÉLVICO](#) [2]

Páginas

- [primera](#) [3]
- [1](#) [3]
- [2](#)

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/campo-de-criptana?page=1>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-gimnasia-abdominal-hipopresiva-gah-en-el-climaterio>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-reeducacion-de-suelo-pelvico>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/campo-de-criptana>