

## Beckenbodentraining

Moderne Prävention und Therapie von Dysfunktionen  
im Bereich Blase und Becken



Belastungsinkontinenz, Dranginkontinenz, Organsenkung, Darmprobleme...  
In diesem 10-wöchigen, aufbauenden Kurs gehen wir gemeinsam den unterschiedlichsten Inkontinenzformen auf den Grund, erfahren etwas über die anatomischen Zusammenhänge des Körpers, bekommen eine Menge alltagsrelevanter Blasen- und Beckenbodentipps und lernen viele aktive Möglichkeiten kennen, um den Beckenboden zu trainieren!

Zielgruppe:

- Frauen jeden Alters mit bestehenden Beckenboden- Blasen- oder Darmproblemen sind herzlich willkommen!
- Ebenso Frauen mit Interesse an diesem Thema, die gerne präventiv etwas für ihren Beckenboden tun möchten.

Die maximale Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 6 Personen begrenzt.

Kursleiterin: Martina Östreicher, Physiotherapeutin

**TERMINE:** 7.4., 14.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 16.6., 23.6.2025

**ORT:** physio4life – 1220, Silberergasse 4/1      jeweils 16h-17h

**KOSTEN:** 35€ pro Einheit

Ein großer Teil der Kosten wird rückwirkend von der Krankenkasse übernommen. Dafür ist im Vorfeld ein ärztlicher Verordnungsschein für „Physiotherapeutische Gruppentherapie 60min“ notwendig.

**ANMELDUNG:** [office@physio4life.at](mailto:office@physio4life.at), 0681 81 61 73 18  
[www.physio4life.at](http://www.physio4life.at)