

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: 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.2025

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, 0681 81 61 73 18
www.physio4life.at