

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.

Männer haben die Möglichkeit, einzelphysiotherapeutische Stunden in Anspruch zu nehmen!

Die maximale Anzahl der Teilnehmer ist auf 6 Personen begrenzt.

Kursleiterin: Martina Östreicher, Physiotherapeutin

TERMINE: 13.1., 20.1., 27.1., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3.2025

KOSTEN: 35€ pro Einheit 16h-17h

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