

## **Der Beckenboden im Alltag**

**Ein Kurs für Frauen**



Sie möchten Ihren Beckenboden kennenlernen, wahrnehmen, schonen, unterstützen und sich ein gesundes Verhalten rund um die Blase aneignen? Zudem erlernen Sie Übungen, um den Beckenboden im Alltag zu trainieren.

Die Kurse umfassen **4 Lektionen in der Gruppe** und finden jeweils am **Dienstag von 18:45 – 20:00 Uhr** statt.

Dazu gehört zusätzlich **eine halbstündige Einzelsitzung nach Terminvereinbarung** für eine Befundung Ihres Beckenbodens und eine individuelle Beratung.

Kurs 1:

**5. März / 12. März / 19. März / 26. März 2019**

Kurs 2:

**22. Oktober / 29. Oktober / 5. November / 12. November 2019**

Kosten: CHF 180.00

Klären Sie eine mögliche Kostenbeteiligung direkt bei Ihrer Krankenkasse ab.

Wer eine Einzelstunde bevorzugt, kann diese auf Selbstzahlerbasis direkt mit unserem Sekretariat vereinbaren.

### **Informationen und Anmeldung:**

**spitalzofingen ag**

Physiotherapie

Franziska Imhoof, dipl. Physiotherapeutin mit CAS in Beckenphysiotherapie

Telefon 062 746 60 91 (Sekretariat)

physiotherapie@spitalzofingen.ch

www.spitalzofingen.ch