

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE



RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK

- Unterstützt die körperlichen Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt
 - Beugt Beschwerden, wie z.B. Harn- und Stuhlinkontinenz vor
 - Hilft, bereits vorhandene Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen
- Mit dem Kurs beginnen sollten Sie frühestens 6 Wochen, idealerweise 3 bis 6 Monate nach der Geburt. Der Kurs ist auch für Frauen nach Kaiserschnittentbindungen geeignet.

BECKENBODEN- TRAINING

Leiden Sie an unwillkürlichem Harn- oder Stuhlgang sowie unter Senkungsbeschwerden, kann Beckenbodentraining Ihren Zustand erheblich verbessern oder die Beschwerden gänzlich beseitigen.



DER INHALT BEIDER KURSE UMFASST:

- Stärkung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Atemübungen & Körperwahrnehmung
- Haltungsschulung
- Alltagsverhalten

KURSLEITUNG:

Marianne Binder, Physiotherapeutin

ORT: Gemeindesaal Faistenau

ZEIT: Kurse und Termine auf Anfrage

GRUPPENGROSSE: 3 bis max. 6 Teiln.

KOSTEN: € 90,- für 6 Einheiten (teilw. Kostenrückerstattung durch die Krankenkasse bei entspr. ärztlicher Diagnose)

INFORMATION UND ANMELDUNG:

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Marianne Binder

Tel.: 0650 / 9576 741

Am Lindenplatz 4, A-5324 Faistenau

www.physiotherapie-faistenau.at