



Starker Beckenboden

ein Kurs für Frauen mit Beckenbodenschwäche

Leitung: Patricia Stark (Physiotherapeutin)

Ort: Praxis Sabine Suck

Inhalt:

- Theoretische Schulung zur Anatomie
- Schulung der Wahrnehmung für den Beckenboden
- Erlernen von Übungen für den Beckenboden
- Kräftigung des Beckenbodens
- Einüben eines Eigenübungsprogramms

Starker Beckenboden

ein Kurs für Frauen mit Beckenbodenschwäche

Termine:

Februar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

März						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

April						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Uhrzeit: 19:30-20:15 Uhr

Anmeldung: direkt in der Praxis

Gruppengr.: 4-10 Teilnehmerinnen

Ausrüstung: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Woldecke

Kosten: 60,- Euro für Kursreihe mit 8 x 45 Minuten

Die Kursgebühr ist am ersten Tag vor Ort und in voller Höhe zu entrichten. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der vollen Kursgebühr. Bei Nichtteilnahme können keine Gebühren rückerstattet werden.

Bezüglich einer fachlichen und persönlichen Einschätzung sowie weiteren Informationen können Sie mich gerne persönlich ansprechen.

Sabine Suck

Praxis für Krankengymnastik
und physikalische Therapie