

Beckenbodentraining - in der Praxis Physioenergie in Unterlaa **mit Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko**



Warum Beckenbodentraining?

- zur Vorbeugung von Senkungen und Geweberschlaffung
- zur Unterstützung der Wirbelsäule
- zur Rückbildung nach Schwangerschaft
- zur Inkontinenzvorsorge
- zum Wohlfühlen und zum Kräftigen der Becken-/Bauch-/und Rückenregion

Wie?

- Kleingruppentherapie (mind. 4 max. 6 Personen) mit erfahrener Physiotherapeutin
- Sowohl sehr umfangreiche theoretische Inhalte als auch viele praktische Übungen und wertvolle Tipps

Wo?

- 1100 Wien, Klederinger Str. 62/17
- Direkt bei der Haltestelle Klederinger Str. (17A/266A) – bei Verkehrsinsel - ebenerdig im Reihenhaushaus im Praxisraum

Wann?

6 wöchentliche, aufeinanderfolgende Abendtermine à 55 Minuten – Termine nach Bedarf und Absprache

Kosten?

Gesamtpreis € 120,-

Hinweis: wegen der limitierten Teilnehmerzahl ist die Teilnahme nur bei Voranmeldung und im Block möglich!

Was ist mitzubringen?

- Neugierde und Interesse
- Wenn vorhanden Turnmatte (sind aber auch vor Ort zum Ausborgen vorhanden)
- Bequeme Kleidung

Infos zur Praxis und Person unter www.physioenergie.at

Mail zur Anmeldung: Martina@physioenergie.at (oder 0676/3004262)

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen!

Ihre Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko