

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



## **Warum Beckenbodentraining?**

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

## **Wie?**

- Kleingruppentherapie (mind. 3 max. 6 Personen) mit erfahrener Physiotherapeutin
- Mit viel Achtsamkeit spüren wir uns in die Region und lernen das gezielte Ansteuern der 3 Schichten und wenden es Schritt für Schritt im Ganzkörpertraining an. Dabei kommen neben den Übungen ohne Materialien auch Trainingsgeräte wie Pezziball, Pilatesball, Theraband zum Einsatz um für Abwechslung und Spaß zu sorgen. Die Materialien gib es vor Ort.
- Die Stunden umfassen sowohl sehr umfangreiche theoretische Inhalte als auch viele praktische Übungen und wertvolle Tipps für Beruf und Alltag

## **Wo?**

- 1100 Wien, Klederinger Str. 62/17

## **Wann?**

5 aufeinanderfolgende Abendtermine zu je 60 Minuten – Kosten gesamt: 175 Euro

(nur im Block möglich, da geschlossener, aufbauender Kurs)

Aktuelle Termine im Anhang

## **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](http://www.physioenergie.at)

**Mail zur Anmeldung:** [Martina@physioenergie.at](mailto:Martina@physioenergie.at) (oder 0676/3004262)

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen!

Ihre Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko