

FRAUENKLINIK

Für Frauen Beckenbodentraining

Kantonsspital Aarau



Beckenbodentraining zur Steigerung der Lebensqualität

Dieser Kurs vermittelt gezielte Übungen und Informationen zur Prävention und Behandlung von Inkontinenz und deren Folgeproblemen. Das Training in kleinen Gruppen eignet sich für Frauen jeden Alters.

Kursinhalt:

- Information über Anatomie und Physiologie des Beckenbodens
- Wahrnehmungsübungen für den Becken-/Bauchraum
- Stärkung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur
- Muskelentspannungstechniken im kleinen Becken
- Haltungsübungen
- Tipps und Tricks für den Alltag
- Beratung für Bewegung und Sport

Wir freuen uns auf Sie!

Dauer

8 Lektionen à 60 Minuten

Kurstag

Variabel

Zeit

09.30 bis 10.30 Uhr oder

20.00 bis 21.00 Uhr

Ort

Kursraum der Frauenklinik

Kurskosten

CHF 240.– (inkl. Buch über Beckenbodentraining)

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung für eine allfällige Kostenbeteiligung

Kursleitung

Dipl. Hebamme HF oder dipl. Pflegefachfrau HF der Frauenklinik mit Spezialausbildung in Beckenbodentraining

Beginn

Kursdaten erfahren Sie im Kurssekretariat oder unter www.frauenklinik.ksa.ch

Information und Anmeldung

Frauenklinik Kantonsspital Aarau

Kurssekretariat, Telefon 062 838 50 17

frauenklinik-kurse@ksa.ch, www.frauenklinik.ksa.ch

Anreise

Bus Nr. 1 und 4 bis Haltestelle Bavaria,

Bus Nr. 6 bis Haltestelle Spital

Parkmöglichkeiten im Parkhaus oder

Parkplätze vor der Frauenklinik (Haus 8)