



Gesundheitszentrum
Allschwil AG

Beckenbodentraining für die Frau



«Stärken Sie ihr weibliches
Gleichgewicht»

Beckenbodentraining für die Frau

Das Beckenbodentraining nach dem bewährten BeBo-Konzept ermöglicht allen Frauen mit Inkontinenz- und Senkungsbeschwerden ihren Beckenboden neu zu erfahren und zu aktivieren. Die Kurse bieten Raum für theoretisches Hintergrundwissen, Wahrnehmungsübungen, Anleitung zum Alltagsverhalten und eine grosse Auswahl an einfachen, aber effektvollen Übungen. Das gezielte Beckenbodentraining verhilft Ihnen zu mehr Kontinenz, vermindert Blasen- und Gebärmuttersenkung und verbessert Ihre Körperhaltung.

Nach besuchtem Kurs haben Sie die Möglichkeit in einen bestehenden Pilateskurs einzusteigen, um das Training fortzusetzen.

Kurskosten:	7 Lektionen à 90 Minuten. Bei maximal 6 Teilnehmerinnen	CHF 280.-
	7 Lektionen à 90 Minuten. Bei maximal 4 Teilnehmerinnen	CHF 350.-
Kursbeginn:	Es finden laufend Kurse statt. Für weitere Informationen, kontaktieren Sie uns.	
Kursleitung:	Melanie Göhner, dipl. Physiotherapeutin, zertifizierte Bebo-Kursleiterin, Pilates Trainerin	

Aktiviert:



Kraft



Beweglichkeit



Cardio



Entspannung

Baslerstrasse 126 - 4123 Allschwil - 061 485 93 93
physio@gesund-in-allschwil.ch - www.gesund-in-allschwil.ch