



«Kennenlernen - Kräftigen - Entspannen»

## Kurs Beckenbodengymnastik

Zur Prävention / Verbesserung von

- Blasenschwäche
- Inkontinenzformen
- Organsenkungen
- Als Rückbildung nach Schwangerschaft

### Kursinhalt

Im BeBo-Kurs steht neben theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Wahrnehmen, Kräftigen und Entspannen Ihres Beckenbodens im Mittelpunkt. Der Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters.

### Allgemeine Informationen

Dauer	5 x ca. 55 Minuten
Tag / Zeit	jeweils Donnerstag von 08:30 - 09:30 Uhr
Daten	7.11.2013, 14.11.2013, 21.11.2013, 28.11.2013, 5.12.2013
Kosten	CHF 60.- pro Person Bitte bringen Sie den Betrag am ersten Kurstag in bar mit
Teilnehmer	max. 6 Teilnehmerinnen
Ort	Rehaklinik Hasliberg, Kuppelraum, 8. Stock Treffpunkt 1. Termin: Physiotherapie 3. Stock
Kursleiterin	Petra Niederberger Dipl. Bewegungspädagogin/-therapeutin BGB

### Anmeldung und weitere Informationen

Physiotherapie der Rehaklinik Hasliberg  
Telefon +41 33 972 55 51  
E-Mail [petra.niederberger@rehaklinik-hasliberg.ch](mailto:petra.niederberger@rehaklinik-hasliberg.ch)

Rehaklinik   
Hasliberg

Rehaklinik Hasliberg  
Physiotherapie  
CH-6083 Hasliberg Hohfluh  
Telefon +41 33 972 55 55  
[www.rehaklinik-hasliberg.ch](http://www.rehaklinik-hasliberg.ch)