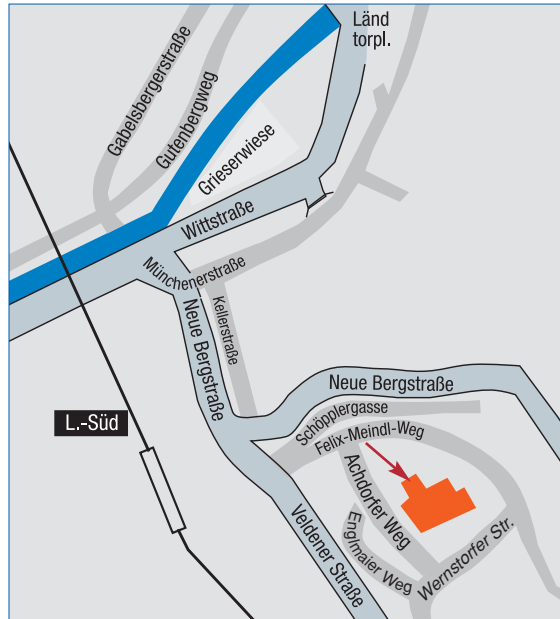


Hier geht's zur Beckenboden-Therapie



# Beckenboden Der Powermuskel



**physio-world**

Ihr Gesundheitszentrum

Achdorfer Weg 5 · 84036 Landshut

Postfach 1253 · 84005 Landshut

Telefon 0871 - 276 36 77 · Fax 0871 - 276 81 36

info@phy-sio-world.de · www.phy-sio-world.de

## Sie werden sich sicherer fühlen

Trotz eines gesellschaftlichen Wandels, einem gesteigerten Bewusstsein für Vorsorge und Gesundheit sind Körperzonen wie der Genitalbereich noch immer mit sehr hoher Tabuisierung und Scham verbunden. Da wundert es nicht, dass dem Beckenboden noch immer wenig Aufmerksamkeit zukommt.

Er erhält erst dann Beachtung, wenn die Folgen einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur ernstzunehmende und nicht selten belastende Folgen nach sich ziehen.

**Haben Sie Probleme mit der Kontinenz?  
Haben Sie Ängste in Bezug auf Sicherheit?**

## Wir helfen Ihnen!!

Werden Sie sich Ihrem Beckenboden wieder bewusst und arbeiten Sie mit ihm! Wir versuchen diesen Powermuskel wieder zu aktivieren und ein „inneres Gleichgewicht“ herzustellen.

Ein gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern.

**Kurzum: Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper.**

## Wir bieten Ihnen!!

### Präventionskurs 10 x 60 Minuten

- nach der Entbindung
- nach Gebärmutterentfernungen bzw. Senkungen
- als präoperative Vorbereitung
- bei postoperativen Beschwerden
- bei Prostatabeschwerden

Die Physiotherapeutin Sabine Bergmeier erstellt die Kurse und die Therapieangebote in Zusammenarbeit mit dem Achdorfer Krankenhaus.



*Ich berate Sie gerne. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Beratungstermin.*

*Ihre*

*Sabine Bergmeier*