

**lebe, liebe, lache**  
ein  
**Beckenbodentraining**  
für junge Mütter, Frauen mit Blasen- und Darmschwäche,  
gegen Rückenschmerzen, uvm.

**Wann?** Es finden laufend neue Kurse statt, daher bitte um direkte Anfrage.

**Wie viel (7 Einheiten à 60 min)?** 175 Euro

**Wo?** Therapiezentrum Babenbergerstraße Babenbergerstraße 9/18, 1010 Wien

**Für wen?** Junge Mütter (ab dem 9. Monat nach der Entbindung), Frauen mit Blasen- und Darmschwäche, Unzufriedene mit ihrer Beckenboden- Spannung im Alltag, bei Rückenschmerzen & Senkungen

Die Teilnehmer sollen in der Lage sein, in Rückenlage, Seitenlage & Bauchlage liegen zu können.

**Vor ab zu erledigen?**

Um ein individuelles Trainingsprogramm für Sie zu finden & Ihren Beckenboden besser kennen zu lernen, nehmen Sie sich 24h Zeit um ein Miktionsprotokoll zu führen. Dafür brauchen Sie einen Messbecher. Schreiben Sie einerseits auf wann & wie viel Wasser sie gelöst haben. Dazu sollen Sie notieren wie stark ihr Harndrang zum jeweiligen Zeitpunkt war. Andererseits soll notiert werden wann & wie viel Sie wovon getrunken haben. Anbei finden Sie ein leeres Protokoll zum Ausfüllen.

**Mitzunehmen?** warme Socken, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Kontakt für Fragen: Sophie Lebesmühlbacher, Physiotherapeutin +43 650/ 6730394 [SLebesmuehlbacher@gmx.at](mailto:SLebesmuehlbacher@gmx.at)

Die Anmeldung ist erst nach Überweisung der Kursgebühren gültig!

Kontodaten: Sophie Lebesmühlbacher; IBAN: AT96 3506 4000 0003 8810; BIC: RVSAAT2S064

