

Ich in meinem Körper (Frastanz)

Atem - Beckenboden - Wirbelsäule

Thema

Bewegung

Inkontinenz, Beckenboden

Schwangerschaft/Geburt > Rückbildung

Wechseljahre

Art des Angebotes

Aktivität

Zielgruppen

Frauen

Spezifische Altersgruppe: Mitte 20 bis ca. 75 Jahre

Spezifische Zielgruppe: Frauen nach einer Geburt, in den Wechseljahren, vor und nach gynäkologischen Operationen

Kurzbeschreibung

Das Kursprogramm ist ein einheitliches Übungsprogramm für die Muskeln des Beckenbodens und der Wirbelsäule, bei dem die richtige Atemführung von entscheidender Bedeutung ist

Ziele

Den eigenen Atem (Rhythmus, Richtung, Tiefe) kennen lernen, wahrnehmen und seine Qualität verbessern; den Belastungen des Alltags durch einen aktiven, lebendigen Beckenboden gewachsen sein.



FRAUEN- GESUNDHEIT

DREHSCHEIBE FÜR FRAUENSPEZIFISCHE
GESUNDHEITSFRAGEN IN VORARLBERG

Organisatorisches

Veranstaltungsort und Anmeldung: Domino S'Hus am Kirchplatz Informationen: Kursleiterin Isolde Vonach, Physiotherapeutin, in Zusammenarbeit mit dem "Gesunden Lebensraum Frastanz"

Erreichbarkeit

Domino S'Hus am Kirchplatz
T 05522 51769-40

Mo - Fr 8:30 - 11:00 Uhr

Termine

Die aktuellen Kurstermine entnehmen Sie bitte meiner Webseite auf www.gesundes-frastanz.at

Kosten für die Inanspruchnahme des Angebotes

Gesamtkosten je nach Dauer des Kurses, EURO 5 pro Kursstunde

AnsprechpartnerIn

Isolde Vonach

Institution

Physiotherapie Isolde Vonach
Kirchplatz 5, 6820 Frastanz
Telefon: 05522 52581
Email: isolde.vonach@gesundes-frastanz.at
Website: <http://www.gesundes-frastanz.at>