



**Gesundheitszentrum für Frauen
der Klinik für Frauenheilkunde**
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg

ALLE TERMINE
FINDEN SIE HIER:



Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf
www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg ©07/2018
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg
Bilder: Universitätsklinikum Freiburg |

**Gesundheitszentrum
für Frauen und Elternschule**

Beckenbodentraining

**SCHNUPPERSTUNDE
am 13.09.2018**

NEUER KURS

AB 27.09.2018



**MODERNE MEDIZIN
IM EINKLANG MIT DER FRAU**



Klinik für Frauenheilkunde

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. Dr. h.c. G. Gitsch

Harninkontinenz, also ungewollter Urinverlust, ist leider auch heute noch oft ein Tabuthema – und das, obwohl viele Frauen darunter leiden. Die Ursachen liegen häufig in einem zu schwachen Beckenboden – z.B. nach Geburten, in den Wechseljahren oder nach Erkrankungen oder Operationen im Beckenbereich.

Das muss nicht so bleiben: **Insbesondere die Belastungsinkontinenz – also Abgang von Urin beim Husten, Niesen oder Lachen, lässt sich effektiv durch Beckenbodentraining behandeln** und kann in manchen Fällen sogar eine Operation ersparen.

Auch vorbeugend ist ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskeln empfehlenswert.

Unsere zertifizierte Beckenbodentrainerin und Pflegepädagogin Frau Zabel bietet Ihnen in geschützter Atmosphäre und in kleinen Gruppen mit max. 10 Teilnehmern einen Kurs zur gezielten Stärkung und Aufbau des Beckenboden an.



Leitung:
Annett Zabel,
Zertifizierte Beckenboden Kursleiterin,
Pflegepädagogin, Hebamme



Beckenboden- training

Kursbeginn:

Donnerstag, 27.09.2018
13.00 - 14.30 Uhr
10 X 90 min.

Einstieg jederzeit möglich,
jeweils 10 Euro pro Einheit

Leitung:

Annett Zabel

Ort:

Gesundheitszentrum für Frauen und
Elternschule, Klinik für Frauenheilkunde

Kosten:

100,00 €

Information und Anmeldung:

gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de
oder per Telefon 0761 270-31010
(Mo, Di, Fr: 9-10 Uhr und Mi: 12-13 Uhr)

SCHNUPPERSTUNDE
am 13.09.2018
um 13.00 Uhr, einmalig 10 Euro