

# SANDRA FLECHL BSC.

## PHYSIOTHERAPIE

### Beckenbodengymnastik im GESUNDHEITS ZENTRUM FRAISS

Der Beckenboden ist eine wichtige Muskelgruppe in unserem Körper und bildet die Grundlage für Kontinenz, dient zur Lagesicherung der Beckenorgane und unterstützt den Rumpf in seiner Stabilität. Leider wird dem Beckenboden zu wenig, oder erst bei Auftreten von Beschwerden, Beachtung geschenkt. Dabei ermöglicht uns die Entdeckung dieser Körperzone so viel:

- Organe bekommen Ihren Halt zurück und werden gefühlsmäßig getragen
- Die Körperhaltung verbessert sich
- Rückenschmerzen verbessern sich, wenn die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zusammenarbeiten
- Die Sexualität verbessert sich
- Eine Blasenschwäche oder Reizblase verbessert sich
- Harn, Winde (und Stuhl) können wieder gehalten werden.

Wir bieten im Gesundheitszentrum Fraiss sowohl Einzeltherapien, als auch Gruppentherapien, für Männer und Frauen an.

Wir arbeiten präventiv, aber auch prä- oder postoperativ wie zB nach Gebärmutterentfernung, Prostataentfernung.

Genauere Informationen zu den Vorträgen und Kursen finden Sie auf unserer Facebookseite oder Sie melden sich telefonisch bei uns. Jeder Beckenboden ist TRAINIERBAR!

Es würde mich freuen, wenn ich Sie auf diesem Weg begleiten kann!

Sandra Flechl, BSc



GZM FRAISS

Institut für Physiotherapie  
Nr. 158  
8322 Studenzen

03115 40 100  
office@gzm.at  
www.gzm.at

facebook.com/gesundheitszentrum.fraiss