

## Beckenbodentraining in der Gruppe für eine starke Mitte!



### Für wen ist der Kurs geeignet?

Eine starke Beckenbodenmuskulatur unterstützt die inneren Organe, verbessert die Haltung und beugt Beschwerden wie Inkontinenz oder Senkungen vor. Der Kurs lädt Frauen jeder Altersgruppe ein, die ihren Beckenboden besser kennenlernen, stärken, entspannen und mobilisieren möchten. Besonders geeignet ist der Kurs für Frauen mit Belastungsinkontinenz, beginnender Senkung oder Beckenbodenschwäche.

### KURSDetails:

#### Kursstart: auf Anfrage

Wann: Jeden Mittwoch um 16.45 Uhr

10 Einheiten à 60 Minuten

Maximal 5 Teilnehmerinnen

Professionelle Beckenbodenkursleiterin nach BeBo Konzept

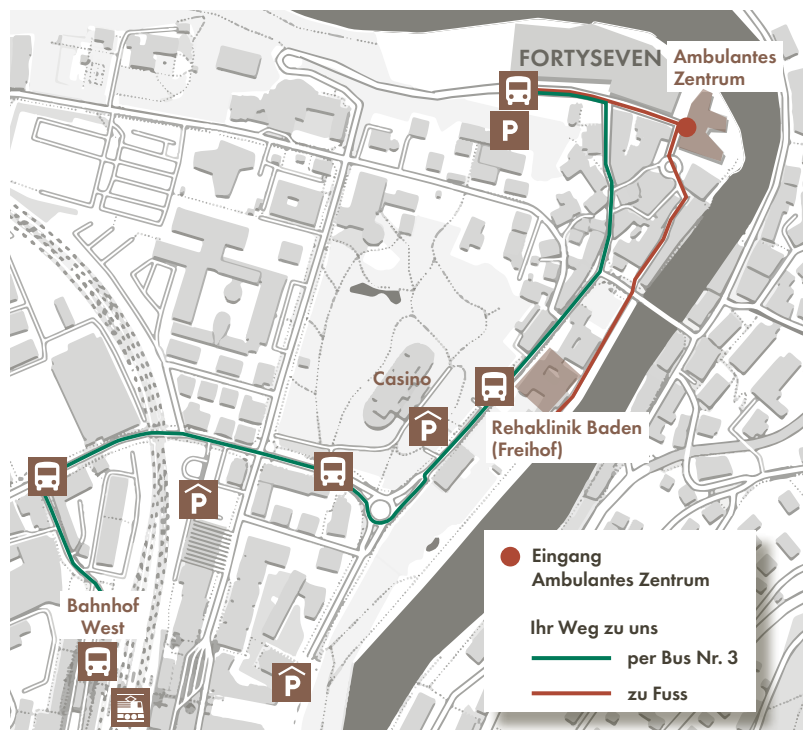
#### Jetzt anmelden und Kursstart nicht verpassen!

Weitere Infos und Anmeldung siehe hier:

<https://www.zurzachcare.ch/baden-ambulant>



# Ihr Weg zu uns



## ZURZACHCare

Ambulantes Therapiezentrum  
Kurplatz 2  
5401 Baden

Für allgemeine Anfragen  
und Terminvereinbarungen: +41 56 203 03 60

[baden.ambulant@zurzachcare.ch](mailto:baden.ambulant@zurzachcare.ch)  
[zurzachcare.ch/baden-ambulant](http://zurzachcare.ch/baden-ambulant)

### Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 7.30 bis 20.00 Uhr  
Freitag 7.30 bis 17.00 Uhr

Telefonisch erreichen Sie uns für Terminvereinbarungen von  
Montag bis Freitag 7.30 bis 17.00 Uhr