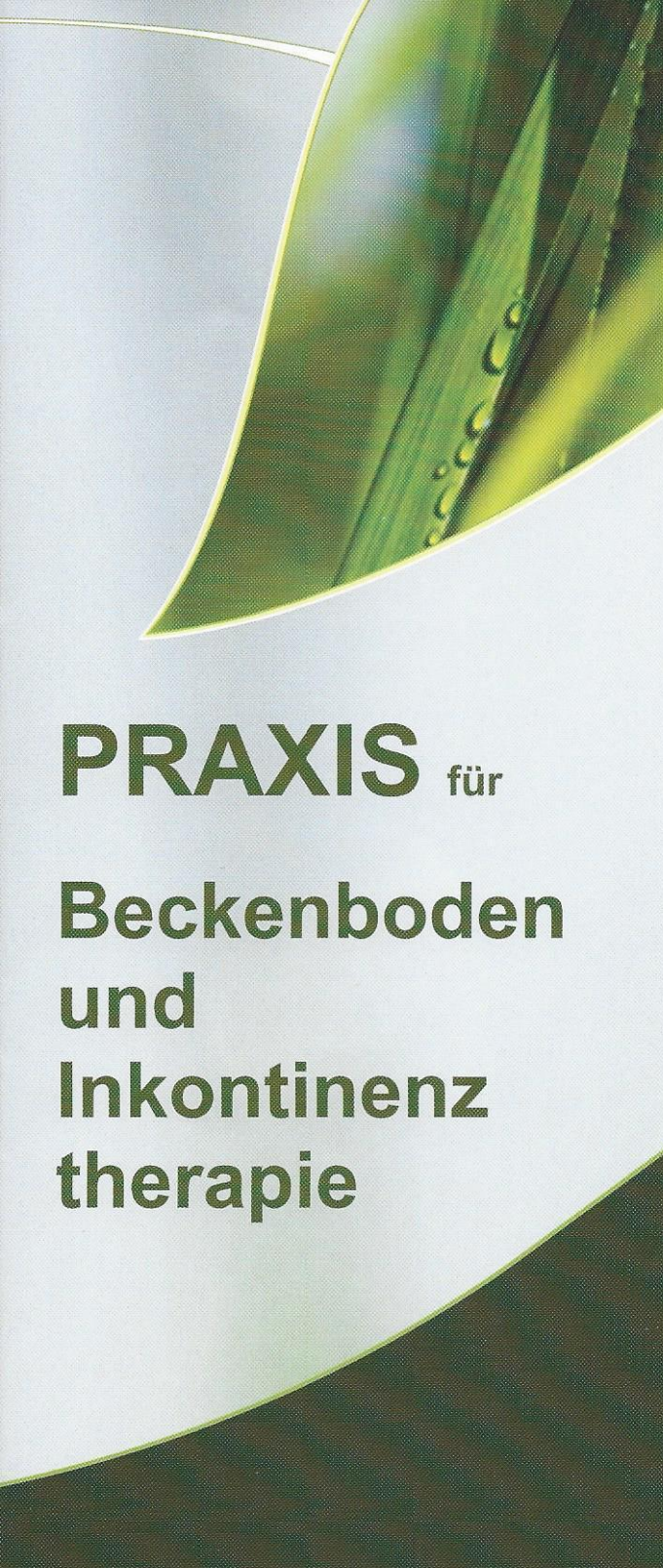

PRAXIS für

Beckenboden und Inkontinenz therapie

Beckenboden- und Inkontinenztherapie

Beckenbodenschwäche und Inkontinenz sind ein weitverbreitetes Problem, mit unterschiedlichen Ursachen.
Eine gezielte Behandlung und Training sind Mittelpunkt meiner Arbeit.
Um eine optimale Behandlung zu erreichen, erfolgt die Therapie in Einzelstunden, in denen wir Ihren persönlichen Therapieplan erarbeiten können.

Vorträge, Schulung und Beratung

für Kliniken, Praxen, Schulen und Kindergärten

Gezieltes Beckenbodentraining

Vorsorge und Therapie

für Frauen, Männer und Kinder

für Patienten vor/in den Wechseljahren

für Frauen während und nach der Schwangerschaft

vor allen gynäkologischen,urologischen und proktologischen Eingriffen

bei Beschwerden im LWS-Bereich

bei kieferorthopädischen Beschwerden(CMD)

bei Risikofaktoren wie Diabetes,Übergewicht und häufige Harnwegsinfekte

Rehabilitation nach OPs

speziell nach Prostatektomie

nach allen gynäkologischen, urologischen und proktologischen Eingriffen

Das erwartet den Patienten

Therapieplan, individuell auf die jeweilige Diagnose abgestimmt

ausführliche Anamnese

aufeinander aufbauende Übungen,überprüft von meinen aufmerksamen Händen

individueller Trainingsplan nach jeder Stunde

abschliessendes Erhaltungsprogramm für den Alltag

"Die Kraft aus der Mitte"

Beckenboden- Kompaktseminar
1-Tages-Seminar

Lernen Sie an einem Tag Ihren Beckenboden kennen!
Entdecken Sie neue Möglichkeiten,"Kraft aus der Mitte" zu schöpfen und richtig einzusetzen.
Nach einer theoretischen Einführung erleben wir uns vor allem durch Wahrnehmungs-und durch Kraftübungen,um dann das Gelernte durch Übungen, die vor allem alltagsorientiert sind, zu vertiefen.
Jede Teilnehmerin erhält einen individuellen, für ihre Probleme und Situation abgestimmten Trainingsplan.

Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Frauen mit Beckenbodenschwäche und Rückenbeschwerden, sondern auch an all jene, die ihrem Körper neu begegnen möchten.

Kooperationspartner

GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS HERDECKE
Interdisziplinäres Beckenboden- und Inkontinenzzentrum

RSG Herdecke e.V.
aktiv und fit - gesund durch Bewegung

Therapeutikum e.V.
Körnerstr.25
58452 Witten

St. Elisabeth-Krankenhaus Köln-Hohenlind

DARMZENTRUM HERDECKE

Kontakt

Andrea Merfeld
Beckenbodentherapeutin (EBT)
Dipl.-Sportmanagerin

Fon: 02330-970074
Mobil: 0157-731 727 27
kontakt@beckenboden-herdecke.de