

Stärke und Sicherheit

-  Können Sie unbeschwert husten, niesen, lachen, Trampolin springen?
-  Kennen Sie das Gefühl, ständig und/oder ganz plötzlich auf die Toilette zu müssen?
-  Geht Ihnen manchmal ungewollt Stuhl/Luft ab oder leiden Sie unter schmerzenden Hämorrhoiden?
-  Leiden Sie unter häufig auftretenden Blasenentzündungen?
-  Haben Sie während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung Probleme im Bereich des Beckenbodens?
-  Kennen Sie den Zusammenhang zwischen einer Beckenbodenschwäche und Rückenschmerzen?
-  Können Sie sich im Alltag beckenbodenschonend verhalten (heben/tragen)?
-  Wissen Sie, wie Sie Sport und Beckenbodentraining kombinieren können?
-  Möchten Sie einer Inkontinenz aktiv vorbeugen?

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Beckenbodentherapie kann ich Ihnen kompetente Beratung und Hilfe anbieten.

Information und Anmeldung



SUSANNE LASKAWY

Geprüfte Physio Pelvica

PHYSIO Pelvica®
Konzept der AG GUP des ZVK e.V.

Mitglied in der
deutschen Kontinenzgesellschaft
www.kontinenz-gesellschaft.de

Eingetragen in die Therapeutenliste der
Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie,
Geburtshilfe, Urologie, Proktologie
im deutschen Verband für Physiotherapie
ZVK e.V. www.ag-ggup.de



KONTAKT

tel: 040 - 30 98 15 04
mobil: 0172 - 4 51 95 97
fax: 040 - 5 47 81 98

e-mail: physio.laskawy@wtmet.de
Internet: www.beckenboden-norderstedt.de

GESUND BLEIBEN Beckenboden **FIT** WERDEN



www.beckenboden-norderstedt.de

EIN STARKER BECKENBODEN MACHT SICHER UND UNBESCHWERT.



BECKENBODENSCHWÄCHE

Eine Beckenbodenschwäche ist keine lebensbedrohliche Erkrankung. Sie kann aber sehr lästig sein, wenn es durch erhöhten Druck beim Husten, Niesen, Lachen, Heben und Tragen oder beim Sport zum unwillkürlichen Abgang von Urin kommt.

Ein starker Beckenboden

Die Stärkung des Beckenbodens ist eine sehr effektive Maßnahme zur Vorbeugung und Behandlung von Inkontinenz, Organsenkungen oder Hämorrhoiden, zur Verbesserung der Haltung und zur Vermeidung von Rückenschmerzen.



PRÄVENTIONSKURSE

Der von mir angebotene Präventionskurs „Beckenbodenschule“ ist ein geprüftes und zertifiziertes Kurskonzept nach § 20. Die Kosten betragen 150,- Euro incl. Übungs- und Informationsmaterial. Da der Kurs als förderungswürdig anerkannt ist, werden in der Regel mindestens 75,- Euro von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

(Stand Januar 2017)

TEILNAHME:

Der Kurs umfasst 6 mal 90 Minuten mit max. 10 Teilnehmerinnen. Er findet wöchentlich statt in den Räumen der Frühförderung in der Kirchenstraße 12a in 22848 Norderstedt. Wochenendkurse werden sowohl hier als auch an anderen Orten in Schleswig-Holstein und Hamburg angeboten. Für die Teilnahme an einem Präventionskurs brauchen Sie weder ein Rezept noch eine ärztliche Überweisung. Weitere Informationen und aktuelle Kurstermine entnehmen Sie bitte dem Internet oder rufen Sie mich an: 040 - 30 98 15 04, www.beckenboden-norderstedt.de



Individuelle Behandlung

Wenn Sie ein präventives Training wünschen oder ein Rezept für Krankengymnastik haben, rufen Sie mich gerne an:
040-30981504

Individuelle Behandlungen finden statt in der Praxis für Physiotherapie (O. Zöbisch)

Im Ärztehaus am Heroldcenter
Berliner Allee 40b
22850 Norderstedt

„Nach neuesten Studien erkrankt jede zweite Frau im Laufe ihres Lebens an einer behandlungsbedürftigen Inkontinenz oder Senkung der Gebärmutter.“

(Aus der Pressemitteilung anlässlich der Gründung des norddeutschen Beckenbodenzentrums am UKE)