



**Blasen- und Beckenbodenzentrum**

# **Kurs bei Reizblase**

**Gruppentraining für Frauen**

**Nächster Kursbeginn: 19. Oktober 2012**



# Kurs bei Reizblase

Gruppentraining für Frauen

**Nächster Kursbeginn: 19. Oktober 2012**

## **Kursdaten:**

Freitags von 13.30 bis 14.25 Uhr (7 x 55 Minuten)

Daten im Oktober: 19./26.

Daten im November: 2./9./16./23./30.

## **Kursinhalt:**

Miktionsschulung, Beckenbodenkräftigung,  
Aufschubstrategien bei Harndrang besprechen und  
einüben, Entspannungsübungen

## **Anmeldung:**

Über die Physiotherapieverordnung

## **Kontakt:**

Kantonsspital Baden

Blasen- und Beckenbodenzentrum

Frau Marianne Räber Schwendinger

Telefon 056 486 28 42

beckenboden@ksb.ch

