



PHYSIOTHERAPIE

Irene SEIFERT

## AKTUELLE GRUPPENKURSE

### TERMINE:

Montag, 07. 11. 2022

Montag, 14. 11. 2022

Montag, 21. 11. 2022

Montag, 28. 11. 2022

Montag, 05. 12. 2022

### RÜCKBILDUNGSGRUPPE

09:00 - 10:00 Uhr

### BECKENBODENGRUPPE

10:30 - 11:30 Uhr

15:00 - 16:00 Uhr

18:00 - 19:00 Uhr



## ALLGEMEINE INFO

### RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT

Anmeldung zum Rückbildungskurs:

#### Spontangeburt:

4 - 6 Wochen nach der Geburt

#### Kaiserschnitt-Geburt:

6 - 8 Wochen nach der Geburt

Das Baby darf gerne mitgebracht werden.

### BECKENBODENGRUPPE

... für Frauen zur Kräftigung des Beckenbodens bei Beckenbodenschwäche

... vorbeugend zur allgemeinen Kräftigung

... als Auffrischung und Erweiterung nach einem bereits besuchten Rückbildungs-Kurs

## KONTAKT

## ANMELDUNG UNTER:

### PHYSIOTHERAPIE Irene SEIFERT

barrierefreie Praxis mit Parkplatz

Südhangstraße 9

3325 Ferschnitz

0680/118 46 93

seifert.physiotherapie@gmail.com

[www.seifert-physiotherapie.com](http://www.seifert-physiotherapie.com)