

## Referat zum Thema:

### Der Beckenboden der Frau im Laufe des Lebens

### Tipps und Tricks für den Alltag

Samstag, 15. Januar 2022

9 – 11 Uhr grosser Mönchhofsaal



Petra Spalding, Dipl. Physiotherapeutin  
FH, Beckenbodenphysiotherapie

Fast alle Frauen kommen im Laufe ihres Lebens mit dem Beckenboden und den dazugehörigen Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Senkungen von Blase, Gebärmutter und Darm oder auch Inkontinenz in Berührung. Eine starke Beckenbodenmuskulatur schützt, gibt Sicherheit und beeinflusst die Haltung - innerlich wie äusserlich! Häufig noch ein Tabu, spreche ich bei diesem Referat offen und ehrlich an, welche Veränderungen die Beckenbodenmuskulatur im Laufe des Lebens mitmacht. Ausserdem gebe ich Ihnen anhand von Fallbeispielen praktische Tipps für den Alltag mit, anwendbar in jedem Alter!

#### **Wir freuen uns auf Ihr Kommen**

Frühstück und Referat Fr. 20.-- pro Person

**Zutritt nur mit Covid-Zertifikat (2G) und Maskenpflicht,  
ausser bei Konsumation (Sitzpflicht)!**

#### **Anmeldung bitte bis 14. Januar 2022**

E-Mail: [frauezmorge-moenchaltorf@gmx.ch](mailto:frauezmorge-moenchaltorf@gmx.ch)

Brief: Frauezmorge c/o Haymoz, Im Widenbüel 7, 8617 Mönchaltorf