

### Kräftigung und Wohlbefinden

Verlieren Sie unkontrolliert Urin?

Zum Beispiel beim Husten, Niesen oder Lachen?

In 3 Lektionen lernen sie ihren Beckenboden kennen und können ihr Übungsprogramm selbständig Zuhause durchführen.

Ort	Physiotherapie, Spital Affoltern
Daten	Donnerstag
Zeit	17:30 – 18:15 Uhr
Kursleitung	Dipl. Bewegungspädagogin Spital Affoltern
Kursbeginn	nach Vereinbarung
Kleidung	bequeme Kleidung
Kosten	3er Abonnement CHF 50.– inkl. Übungsprogramm für Zuhause
Auskunft & Anmeldung	Telefon 044 714 27 42 physio@spitalaffoltern.ch