



## Workshop für die Frau

### Mein Beckenboden – kein Tabu

Es wird Zeit darüber zu sprechen!

Und zwar über unseren häufig tabuisierten Beckenboden. Mit unserem Workshop möchten wir dir gerne folgendes näherbringen:

- **Lerne die wichtigsten anatomischen Strukturen**
- **Erfahre welche Funktionen der Beckenboden mit sich bringt**
- **Informiere dich über mögliche Probleme, die damit auftreten können**
- **Probiere aus, wie du ihn trainieren und langfristig gestärkt und entspannt halten kannst**

#### Highlights

Du entdeckst nicht nur deinen Beckenboden, wir servieren auch ein paar **Snacks** und geben dir die Möglichkeit, dich **mit anderen Frauen auszutauschen** und **Fragen** an die Kursleiterin zu **stellen**. Im Anschluss hast du die Möglichkeit den **Wellnessbereich** (Sauna, Dampfbad und Ruhebereich) zu nutzen, sodass du von deiner «**me-time**» vollumfänglich profitieren kannst.

#### Über die Kursleiterin

Aneke ist eine erfahrene **Physiotherapeutin** mit besonderem Interesse an **Sportmedizin und Frauengesundheit**. Sie ist Mutter eines kleinen Sohnes und hatte dank ihres Wissens über die Gesundheit des Beckenbodens eine wunderbare Schwangerschaft und postpartale Erholung. Sie möchte dieses Wissen an alle Frauen weitergeben, **egal, ob sie schwanger ist, Kinder hat oder nicht, Sportlerin** ist oder sich in den **Wechseljahren** befindet! Denn es ist für alle wichtig.

Dieser Workshop ist also perfekt für **Frauen jeden Alters**, egal ob du deine Fitness verbessern, dich nach der Geburt erholen möchtest, Mami wirst oder bist oder einfach deinen Körper besser pflegen und etwaige Probleme im Alter entgegen steuern willst.

22.03.25 11-12.30 Uhr in der Glärnischstrasse 35 im Gruppenfitness Raum Luxor, 35 Franken pP.

Plätze sind begrenzt - reserviere noch heute! **Anmeldung** via Mail, Telefon, Website (unter Events) bis 14.3.25

*(Die Kosten können ggf. von der Versicherung zurückerstattet werden)*



## Workshop for the woman

### My pelvic floor – no taboo!

---

It's time to talk about it!

About our often hidden topic the pelvic floor. We would like to introduce you to our workshop about the following:

- **Get to know the most important anatomical structures**
- **Learn about the functions of the pelvic floor**
- **Find out about possible problems that can occur with it**
- **Try out how you can train it and keep it strong and relaxed in the long term**

#### Highlights

Not only will you discover your pelvic floor, we will also serve you some **snacks** and give you the opportunity to **chat to other women** and **ask the instructor questions**. Afterwards, you will have the opportunity to **use the wellness area** (sauna, steam bath and relaxation area) so that you can fully benefit from your 'me-time'.

#### About the instructor

Anneke is an experienced **physiotherapist** with a special interest in **sports medicine** and **women's health**. She is a mother of a young son and had a wonderful pregnancy and postpartum recovery thanks to her knowledge of pelvic floor health. She wants to pass this knowledge on to **all women, whether** she is **pregnant, has children or not**, is an **athlete** or is going through the **menopause!** Because it's important for everyone.

This workshop therefore is perfect for **women all ages**, whether you want to improve your fitness, recover after giving birth, become or are already a mum or simply want to take better care of your body and counteract any ageing problems.

On 22.03.25 at 11am-12.30pm in Glärnischstrasse 35 in group fitness room Luxor, 35 Francs pP.

Spots are limited- reserve today! **Registration** via mail, phone or website (events) till 14.3.25

*(Costs might be reimbursed via health insurance)*



# Workshop MEIN BECKENBODEN

## Kein Tabu !

Niemand spricht darüber, aber viele haben Probleme. Erfahre in unserem Workshop wo sich der Beckenboden befindet, warum es wichtig ist, ihm mehr Beachtung zu schenken und wie du ihn (ganz einfach) trainieren kannst, um Probleme zu beheben und vorzubeugen.

**Wann?** Samstag 22.03.25 von 11 - 12.30 Uhr

**Wo?** Kursraum Luxor Fitness

**Was?** Theorie & Praxis, Snacks & Sauna

**Kosten?** 35 CHF

**Für wen?** alle Frauen

**Sprache?** Deu oder Eng je nach Bedarf

**Mitbringen?** Sportbekleidung, Handtuch

WEITERE INFOS  
HIER



ANMELDUNG  
HIER



WIR FREUEN UNS

*Physio Restart*

☎ 078 230 14 55

✉ info@physio-restart.ch



# Workshop MY PELVIC FLOOR

## No taboo !

Nobody talks about it but many suffer from problems with the pelvic floor muscle. Get to know about its location, why its important to take care of it and how you can train it to solve and prevent issues with it.

MORE INFOS  
HERE



**When?** Saturday 22.03.25 from 11 - 12.30

**Where?** group class room Luxor Fitness

**What?** theory & practice, snacks & sauna

**Costs?** 35 CHF

**For whom?** every woman

**Language?** Ger or Eng on request

**To bring?** sports clothes, towel

REGISTRATION  
HERE



WE LOOK FORWARD

*Physio Restart*

☎ 078 230 14 55

✉ info@physio-restart.ch