

## Kurs- und Gruppenangebote Physiotherapie SRO

Nordic Walking Kurs

Fitnesskurs für Übergewichtige

Stresspräventionskurs

Pilates Essentials Kurs

Hypopressive Abdominale Gymnastik

**Beckenbodenkurs**

Gangsicherheitskurs

Ambulante pulmonale Rehabilitation

Ambulante kardiale Rehabilitation

Medizinische Trainingstherapie

Neurogruppe

## Standorte SRO



### SRO AG

Spital Langenthal  
Physiotherapie  
4901 Langenthal  
Tel. 062 916 34 70



### Physio-Fit SRO

Aufhabenweg 6  
4901 Langenthal  
Tel. 062 919 91 60



### SRO AG

Gesundheitszentrum  
Huttwil  
Physiotherapie  
4950 Huttwil  
Tel. 062 959 62 62



### SRO AG

Spital Niederbipp  
Physiotherapie  
4704 Niederbipp  
Tel. 032 633 71 23



### SRO AG

PanoramaPark  
Physiotherapie  
3360 Herzogenbuchsee  
Tel. 062 955 52 23

## Beckenbodenkurs

Theorie und Praxis bei  
Inkontinenz und Senkung  
im Spital Langenthal



## Kursinhalte und -ziele

### Kursinhalte und -ziele

- Informationen zu den Themen Beckenboden, Blase, Inkontinenz und Senkungen
- Übungen zur besseren Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Beckenboden- und blasengerechtes Verhalten im Alltag
- Informationen zu operativen und medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten bei Inkontinenz und Senkungsproblemen durch eine Frauenärztin der Frauenklinik SRO

### Zielgruppe

- Frauen jeden Alters, die mehr über die Themen Beckenboden und Inkontinenz erfahren möchten
- Frauen, die an leichter Inkontinenz oder an leichten Senkungsbeschwerden leiden
- Frauen, die einer Inkontinenz vorbeugen möchten

### Kursleitung

Beckenbodenrehabilitationsteam der SRO AG

### Anmeldung und Fragen

#### SRO AG

Physiotherapie  
Frau Isabelle Baumann  
4901 Langenthal  
Tel. 062 916 34 73  
physio.lan@sro.ch

## Kursausschreibung

### Kursdauer

9 Lektionen à 50 Minuten  
Teilnehmerzahl beschränkt

### Nächster Kurs

Die genauen Kursdaten werden auf unserer Homepage unter [www.sro.ch](http://www.sro.ch) und im Anzeiger Amt Aarwangen publiziert.

### Kursort

#### SRO AG

Spital Langenthal  
Vortragssaal im UG  
St. Urbanstrasse 67  
4901 Langenthal  
(siehe Lageplan)

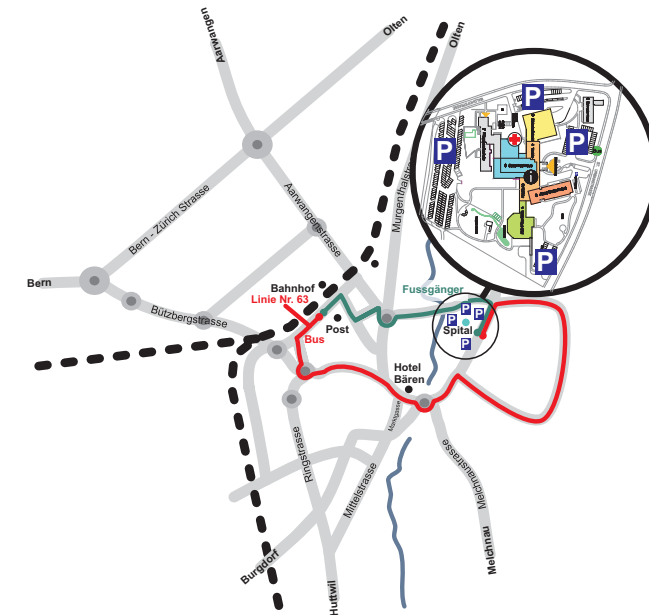
### Kosten

CHF 190.-

### Bekleidung/Mitnehmen

Bequeme, warme Kleidung (es ist jedoch keine Sportbekleidung erforderlich)

## Lageplan Langenthal



### Verkehrsverbindungen

#### Bahn

Zürich – Bern – Basel/Huttwil – Wolhusen – Luzern  
Niederbipp – Solothurn – St. Urban

#### Bus

Linie 63 bis Spital/Bützberg – Herzogenbuchsee  
Bleienbach – Thörigen – Herzogenbuchsee  
Thunstetten – Bützberg – Herzogenbuchsee / Melchnau

#### Taxi

Bahnhoftaxi 062 922 66 66

#### Parkplätze

Gebührenpflichtig  
Tages- oder Mehrtageskarten an der Information erhältlich