

EINFACH TESTEN

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und probieren Sie unser neues Beckenboden-Trainingsgerät einfach mal aus. Sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Termin auf unser 3-Monats-Abo an. Wir zeigen Ihnen gerne, wie schnell und einfach es wirklich ist, etwas Gutes für den Beckenboden zu tun.



KONTAKT

Montag bis Freitag: 8.00 - 19.30 Uhr
Telefon: 069 44 42 86

Sie erreichen uns bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Haltestelle Bornheim Mitte. Parkplätze befinden sich im Hof.

- Gerätegestütztes Beckenboden-Training
- Physiozirkel-Training
- Personal Training
- Gerätegestützte Krankengymnastik
- Therapeutisches Klettern

- Viszerale Therapie
- Cranio-Sacrale Körperarbeit
- Manuelle Triggerpunkt-Therapie
- Massage
- Fußreflexzonen-Massage

- Manuelle Therapie
- Kiefergelenkstherapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage

Beckenboden-Training im 3-Monats-Abo

Unser Angebot beinhaltet ein Beratungsgespräch und beliebig viele Trainingseinheiten zum Preis von EUR 250,00. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie 3 x pro Woche eine 15-minütige Trainingseinheit absolvieren. Wir beraten Sie gerne.

Praxis für Physiotherapie Claudia Henrich

Spessartstr. 12
60385 Frankfurt am Main
Telefon: 069 44 42 86
www.henrich-physiotherapie.de
info@henrich-physiotherapie.de



SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN



EIN STARKER BECKENBODEN VERBESSERT IHRE LEBENSQUALITÄT

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum unseres Körpers. Leider werden wir erst auf ihn aufmerksam, wenn die Muskulatur an Grundspannung verliert und der Beckenboden seine Aufgaben nicht mehr richtig erfüllt. Ist diese Muskulatur geschwächt, können Beschwerden im Blasen-, Darm- und Genitalbereich, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Inkontinenz und Beckeninstabilität auftreten.

Ein starker Beckenboden ist nicht nur ein Thema für Mamas oder Seniorinnen, sondern interessiert Frauen und Männer jeden Alters, für die eine gesunde Haltung und ein positives Körpergefühl wichtig sind.



BECKENBODEN-TRAINING IN WENIGEN MINUTEN

Mit unserem neuen Trainingsgerät kann die Beckenbodenmuskulatur sehr schnell und sehr einfach trainiert und gestärkt werden: idealerweise mit einer Intervall-Trainingseinheit von 3 x pro Woche für 15 Minuten.

Ein gesunder und starker Beckenboden ...

... unterstützt die Rückenmuskulatur

... sichert die Kontinenz

... stabilisiert die Muskulatur in und besonders nach der Schwangerschaft

... stärkt ein schwaches Bindegewebe

... wirkt positiv nach Prostata-OPs

... sorgt für mehr Lebensqualität



UNSER NEUES TRAININGSGERÄT

Der excio-Pelvictrainer misst auf einfache und angenehme Weise die Funktionsfähigkeit Ihres Beckenbodens und trainiert diesen individuell. Dabei sitzen Sie vollständig bekleidet auf dem Gerät, was Ihnen ein entspanntes Training ohne große Umstände ermöglicht.

Beim Training wird die Beckenbodenmuskulatur für eine gewisse Zeit angespannt und entspannt. Ihre Trainingsleistungen und Fortschritte werden auf dem Bildschirm anhand von Kurven visualisiert und können gespeichert werden. So kontrollieren Sie selbst die erfolgreiche Entwicklung und Kräftigung der Muskulatur. Sie entwickeln ein besseres Körpergefühl und lernen, Ihren Beckenboden korrekt anzusteuern.