

# CANTIENICA®- Workshop



Inkontinenz

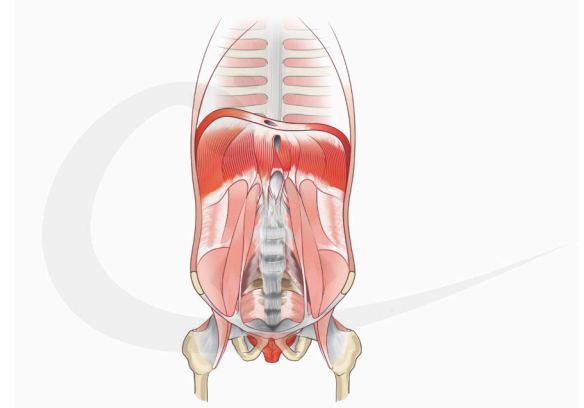
# CANTIENICA® Workshop Kontinenz

Freitag 9. Mai 2025

17:00-20:00 Uhr

mit Luzia Meyer

- Anatomie/Physiologie der Organe der Becken- und Bauchhöhle
- Formen der Inkontinenz und Therapien/Hilfsmittel
- Das faszinierende Zusammenspiel zwischen Levator Ani und Zwerchfell verstehen
- Übungen für die korrekte Ausrichtung von Füßen, Beinachse, Becken und Schädel
- Eigene Alltagssituationen in Bezug auf die Kontinenz analysieren und optimieren
- Praktische Umsetzung in den Alltag



Kosten: 120 CHF

Im Studio Cantienica Zug, Hinterbergstrasse 36, Steinhausen

Anmeldung: [www.sportsnow.ch](http://www.sportsnow.ch) oder [luzia@cantienica-zug.ch](mailto:luzia@cantienica-zug.ch)

