

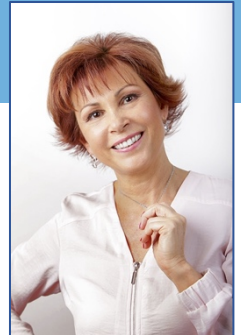
Egészségnap

2024 +
OKTÓBER

Előadás

Haness Rita

gyógytornász, gátizom rehabilitációs és kismedencei biofeedback terapeuta, Testszervíz konzultáns



Titkok a derékvonal alatt

2024. október 19. 14:00-15:00

Beszéljünk őszintén a női kismedence és medencefenéki izomzat felépítéséről és sérülékenységéről. Ismerjük meg az egészségtudatos nő számára elengedhetetlen rizikófaktorokat!

Járjuk körül az inkontinencia problémakörét, a kismedencei szervi süllyedéseket, a hüvelyi szüléssel járó esetleges kismedencei problémákat, az aranyerek természetét és a változókor specialitásai!

Beszéljünk az ülő munka, a túlsúly, a testtartás és a gátizomzat kapcsolatáról, a helytelen ürítési szokásokról, a biztonságos sportokról és rendszeres testmozgás formákról!

És ami a legfontosabb: ismerjük meg a megoldásokat!

„Gyakorlati javaslatokkal igyekszem segíteni a kismedence és medencefenéki izomzat mindennapi óvását, gondozását és kipróbálunk néhány végbél, h. üvel, húgycső gyakorlatot.” Haness Rita



www.telki.hu/egeszsegnap

A rendezvény látogatása ingyenes, egyes programelemek regisztrációhoz kötöttek. A programváltozás jogát a szervezők fenntartják!

2024. október 18-20.

Kodolányi János Községi Ház, 2089 Telki, Petőfi S. utca 4.

