

**„Ein Problem existiert nicht,  
wenn man nicht darüber spricht“  
- oder ?**

Inkontinenz ist ein unangenehmes und sehr weit verbreitetes Leiden, ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Inkontinenz kann uns alle in jedem Lebensalter treffen, aber wir müssen sie nicht als unabwendbar hinnehmen.

Wir bieten Ihnen gezielte individuelle Therapie nach dem Tanzbergerkonzept an. Dies ist eine erprobte und erfolgreiche Therapie für Frauen und Männer mit dem Ziel, einen funktionstüchtigen Beckenboden und bestmögliche Lebensqualität zurück zu erlangen.

Beckenboden-Therapie kann helfen

- nach Geburten
- nach operativen Eingriffen im gynäkologischen, urologischen und proktologischen Bereich mit folgender Harn- und Stuhlinkontinenz
- bei intensivem Harndrang (Drang- / Urge-Inkontinenz)
- bei Stressinkontinenz (beim Husten, Niesen, Pressen, Lachen, Hüpfen sowie beim Sport)
- bei Senkungsbeschwerden
- nach Prostata-Operationen
- bei älteren Menschen, aber auch bei Jugendlichen und Kindern, die an verschiedenen Formen der Inkontinenz oder Obstipation leiden
- bei Irritationen der Wirbelsäule (Rückenschmerzen, WS-Instabilität)

**„Das Problem wahrnehmen,  
annehmen, bearbeiten und  
abbauen“**

Inhalte der Therapie

- Einführung in die Anatomie und Funktionen des Beckenbodens.
- Übungen zur Wahrnehmung und Visualisierung des Beckenbodens
- Atemübungen - zum reflektorischen Training des Beckenbodens
- Funktionelle Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Lockerungs- und Entspannungsübungen
- Entlastungshilfen und Tipps bei Drang- und Stressinkontinenz
- Erlernen von beckenbodenschonender Haltung und Bewegung im Alltag
- Erlernen von Übungen zum Selbsttraining und zur Prophylaxe

Verständnisvoll und einfühlsam unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zum intakten Beckenboden -  
der Boden gibt die Kraft zurück!

Doris Pörtner-Kranert, Physiotherapeutin  
Beckenboden-Therapie nach Tanzberger und Heller  
Praxis Tina Flaig

**Praxis Tina Flaig**

*Krankengymnastik / Physiotherapie*

***Manuelle Therapie  
Manuelle Lymphdrainage  
Bobath für Erwachsene  
Beckenbodentherapie nach dem  
Tanzberger Konzept  
Osteopathische Techniken  
Rhythmische Massage  
nach Dr. med. Ita Wegmann  
Wirbelsäulentherapie  
nach Dorn-Breuß  
Reflexzonenmassage am Fuß  
nach Hanne Marquardt  
Wohlfühlmassagen und  
ayurvedische Massagen***

Richard-Wagner-Str. 26

73641 Schorndorf

Telefon 07181 4829303

[tina.flraig@cura-veda.de](mailto:tina.flraig@cura-veda.de)

[www.cura-veda.de](http://www.cura-veda.de)

# Beckenboden- Therapie

