

### Arzt ASSISTENZ

Foto: © Martin Nußbaum



Referentin:  
Katharina Meller

Katharina Meller hat ihre Physiotherapieausbildung im Landeskrankenhaus Sankt Pölten absolviert. Sie arbeitet als freiberufliche Physiotherapeutin in ihrer Praxis „Traumzeiten“ im Krankenhaus Göttlicher Heiland in Wien und hat die Bereichsleitung der physikalischen Therapie mit Spezialisierung auf Beckenboden, Ergotherapie und Logopädie in diesem Krankenhaus inne. Zudem ist sie Leiterin des fachlichen Netzwerks Urologie, Proktologie, Gynäkologie und Geburtshilfe der Physiotherapeuten Österreichs und Vortragende aus den Bereichen Urologie, Proktologie, Gynäkologie und Geburtshilfe für Physiotherapeuten.

## › Vortrag: Fit im Schritt – Was kann ich zu einem gesunden Beckenboden beitragen?

### Worum es geht:

Der Beckenboden ist unsere tragende Mitte. Dieser Kurs ermöglicht allen Interessierten, jenen zu entdecken, wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen. Ein geschwächter oder zu stark angespannter Beckenboden beeinträchtigt unser Wohlbefinden erheblich. Der Beckenboden arbeitet eng mit dem Zwerchfell und den tief liegenden Rumpfmuskeln zusammen, daher bietet das Training neben den positiven Effekten auf Blase, Darm und Sexualität auch eine hervorragende Rückenschmerzprophylaxe. Gemeinsam gelingt es manchmal leichter, sich nachhaltig mit dem eigenen Körper zu beschäftigen. Daher wollen wir diesen Workshop als Start in ein regelmäßiges Training anbieten und damit zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.



Foto: © fotolia/ Mangostar