

# Indoor Spezial

**Das exclusive Kleingruppentraining in der Ordination 1130 Wien!  
Geburtsvorbereitung und Rückbildung am Dienstag von 10-11 Uhr  
mit Franziska Severino-Schönburg**

**3.-  
31.3.2020**

## Exclusive Kleingruppe

In einer kleinen Gruppe von 4 Teilnehmerinnen bereiten wir Dich auf eine kraftvolle Geburt vor, begleiten Dich durch eine schmerzfreie Schwangerschaft und bieten Dir professionelle Rückbildung an. Diese kleine Gruppe ermöglicht es uns Dich individuell zu betreuen, auf Dich und Deine persönlichen Herausforderungen einzugehen und zu begleiten. Selbstverständlich kannst Du Dein Kind mitbringen!

Im Vorfeld wird bei einem Einzeltermin ein physiotherapeutischer Befund erstellen indem wir Deinen aktueller körperlichen Zustand und Deine Belastbarkeit mit besonderem Fokus auf Rumpfmuskulatur und Beckenboden ermitteln. Anhand der Untersuchungsergebnisse erstellen wir in Kombination mit deinen persönlichen Zielen deinen Therapieplan. Danach folgen 5 Gruppentermine, in denen du von uns gemeinsam mit 3 anderen Müttern betreut wirst.

## Wo, wann, Kosten?

**Wo** Medizin Zentrum Hietzinger Kai 85/ 1.OG 1130 Wien (direkt bei U4 Braunschweigasse/ Unter St. Veit)

### Wann

- **Einzeltermin:** Der Erstbefund zur Feststellung der individuellen Beschwerden und Ziele sind buchbar in der Zeit von 11.2.-27.2 immer Di/Mi/Do von 8-14 Uhr
- **Gruppentraining:** 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. und 31.3.2020 von 10-11 Uhr

### Kosten

Teilnahmegebühr regulär: 230€ (Erstbefund und Gruppentraining)  
Teilnahmegebühr für aktuell betreute Patientinnen: 150€ (Gruppentraining)

## Anmeldung bis 31.1.2020

Schreib uns eine Mail an [office@runningclinic.at](mailto:office@runningclinic.at) und reserviere dir einen Platz.

First come- first serve! Die Anmeldung für den ersten Kurs läuft bis 31.1.2020. DU bekommst dann eine Mail von uns, in der wir dir genaue Infos bzgl. Bezahlung und Ersttermin übermitteln. Sobald der Kursbetrag eingelangt ist, bist du als Fixstarterin dabei.

Deine Running Clinic  
[www.runningclinic.at](http://www.runningclinic.at)