

## Running Clinic – Physiotherapie für Schwangere und Mütter

Ein einzigartiges, physiotherapeutisches Konzept von Müttern für Mütter- **jetzt auch online**- ganz im Zeichen des Leitspruchs: schau auf dich schau auf mich! Entwickelt wurde das einzigartige Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungstraining von den Physiotherapeutinnen und selbst Müttern *Franziska Severino-Schönburg* und *Franziska Malle*. Das offene Kurssystem für Schwangere & Mütter: medizinisch fundiert, flexibel - ohne Bindung - Einstieg jederzeit möglich!

Derzeit bieten wir drei Settings der Physiotherapie an

*\*Einzel-Physiotherapie\** - one-to-one Live-Call zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung

*\*individuelles Video-Workout\** - 1 one-on-one Live-Call zu Beginn, um Deinen individuellen Ist-Zustand zu ermitteln, dann erhältst Du 5 Wochen lang Deine persönlichen Trainingsvideos per Mail zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung

*\*Gruppe \** - in einer Mixed Session trainieren Schwangere und Mütter live mit einer Physiotherapeutin

Trainiere mit Deiner Physiotherapeutin (& der coolsten Mama-Community)! Die Running Clinic hält Dich auch in der Quarantänezeit fit und gesund und bewahrt Dich vor dem gefürchteten "Corona-Speck". Anhand physiotherapeutischer Belastungstests vor dem Training, sowie medizinischem Training für Rumpf- und Beckenboden lernt jede Frau ihre individuelle Belastungsgrenze kennen und weiß wo sie im Training steht. Die individuellen Leistungsgrenzen stehen im Vordergrund, da weder Über- noch Unterforderung zur körperlichen Gesundheit in der Schwangerschaft & der Rückbildung beitragen.

### Wer steht dahinter?

Die Gründerinnen Franziska Severino und Franziska Malle sind selbstständige Physiotherapeutinnen, Mütter und leidenschaftliche Sportlerinnen. Ihr Schwerpunkt liegt in der Arbeit mit Schwangeren und Müttern. Ihre Hauptaufgabe ist es Frauen durch eine bewegte Schwangerschaft zu begleiten, sie auf eine kraftvolle Geburt vorzubereiten und sie im Rückbildungsprozess und am Weg zurück in den bewegten Alltag mit Kind zu unterstützen. Sie wollen mit Unsicherheiten aufräumen und auf die individuellen Bedürfnisse einer Frau in dieser besonderen Zeit eingehen. Die gemeinsame Motivation, Spaß und natürlich das gesunde Training stehen dabei im Vordergrund.

### Wann und wo?

Der Online Stundenplan steht auf unserer Facebook Page „Running Clinic“ & auf [www.runningclinic.at](http://www.runningclinic.at). Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen daher treffen wir uns aktuell virtuell via ZOOM. Anfragen gerne an [office@runningclinic.at](mailto:office@runningclinic.at) oder direkt Termine buchen.

### Teilnahmegebühren

Gruppe: 15€/ Person Live und zu fixen Kursstunden buchbar  
Individuelle Video-Workout: 200€/ Person 1 one-one Physio-Check up, 5 Videos per Mail  
Einzelphysiotherapie: Preis auf Anfrage individuell buchbarer one-on-one Termin

### Wie kann man buchen und teilnehmen?

*Einzel-Physiotherapie & Video-Paket* bei:

Franziska Severino-Schönburg <https://calendly.com/praxis-11>

Franziska Malle <https://calendly.com/franziska-malle>

Brigitte Schinkinger <https://calendly.com/office-549>

*Gruppe:* <https://bit.ly/2wGEwCL>

Es geht ganz einfach: Wunschtermin auswählen, buchen & den Zoom Link in der Bestätigungsemail anklicken, für die Teilnahme ist das Runterladen von Extraprogrammen und Apps nicht notwendig!

Pressekontakt: **Franziska Severino** / Physiotherapeutin / M: +43 650 738 67 87 / [www.wienphysio.at](http://www.wienphysio.at) **Franziska Malle** / Physiotherapeutin / M: +43 650 573 71 74 / [www.physiofranziskamalle.com](http://www.physiofranziskamalle.com)  
[office@runningclinic.at](mailto:office@runningclinic.at) / [www.runningclinic.at](http://www.runningclinic.at)