

## Individuel konsultation

Vil du have mest muligt ud af øvelserne, kan du yderligere bestille en individuel konsultation hos fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet.

Bækkenbundsøvelser er en del af fertilitetsøvelserne og forskning viser, at minimum 25 % af alle kvinder ikke kniber helt korrekt.

Konsultationen omfatter typisk en indledende, personlig samtale med efterfølgende test af bækkenbundsmusklernes funktion og instruktion i, hvordan netop du bedst træner din krop.

Kontakt fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet for at aftale en tid eller for yderligere information.



## STOP Inkontinens Klinikken - vejen til større frihed og livskvalitet

Telefon / sms: 26 53 81 12 (skriv evt. en sms)  
Mail: [info@stopinkontinens.dk](mailto:info@stopinkontinens.dk)  
Læs mere på [www.stopinkontinens.dk](http://www.stopinkontinens.dk).

## Fertilitetsfremmende træning for ufrivilligt barnløse kvinder

Med specifikke øvelser kan du øge dine chancer for at blive naturligt gravid



*De kvindelige reproduktive organer*

## STOP Inkontinens Klinikken - vejen til større frihed og livskvalitet

### Laila Ravnkilde Marlet

fysioterapeut med speciale i underliv hos kvinder og mænd



**STOP Inkontinens Klinikken** tilbyder holdtræning med afsæt i den tjekkiske fysioterapeut Ludmila Mojzisoova's forskning og metode.

Vidste du, at Mojzisoova-metoden kan være med til at firedoble dine chancer for at blive naturligt gravid? Det viser forskning.

Øvelserne sigter på at skabe harmoni og balance i din krop ved at ned-sætte muskulære spændinger i dit underliv, fremme blodcirkulationen og bedre nerveforbindelserne til og fra dine reproduktive organer.

Formålet med øvelserne er, at bedre forudsætningerne for at æg og sædceller skal kunne finde sammen, og at det eventuelt befrugtede æg skal kunne udvikle sig og blive til et sundt foster.



Træningslokalet

### Tilmelding

Tlf. / sms: 26 53 81 12 eller via  
mail: [info@stopinkontinens.dk](mailto:info@stopinkontinens.dk)

Oplys dit navn, adresse, mail og telefonnummer.

### Pris

1.500 kr. for alle 6 træningseancer

## Hvem henvender træningen sig til?

**STOP Inkontinens Klinikken** tilbyder holdtræningen til kvinder, som er ufrivilligt barnløse og som ønsker at fremme mulighederne for at blive naturligt gravid. Du må gerne være i fertilitetsbehandling.

## Tidspunkt

Et samlet forløb i 6 uger, 1 1/2 time om ugen på en fast ugedag.

## Startdato

Der starter løbende nye hold for en lille gruppe på max.10 kvinder. Hold øje på hjemmesiden: [www.stopinkontinens.dk](http://www.stopinkontinens.dk).

## Underviser

Laila Ravnkilde Marlet, fysioterapeut med specialviden i fertilitet og kvinders og mænds underliv.

## Selve træningen

Øvelserne er af høj kvalitet og tager afsæt i den nyeste forskning vedrørende træning og fertilitet.

Hvis du vil have optimalt udbytte af øvelserne, skal du ud over holdtræningen være indstillet på at udføre øvelserne nogle gange om ugen.

## Sted

Vi har et rigtig dejligt lokale med træningsmætter på Ringe Fysioterapi Klinik, Lindevej 5a, 5750 Ringe.

## Parkering og transport

Ved **STOP Inkontinens Klinikken** er der rigtig gode parkeringsforhold, og med Svendborg-banen kan du tage toget til Ringe både fra Odense og Svendborg. Klinikken ligger 5 minutters gang fra Ringe Station.