

HALLO SPIEGEL BECKENBODEN RÜCKBILDUNGSTRAINING FÜR MÜTTER



Bei

Elli Garcia

Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin
Diplomierte Sport- und Fitnesstrainerin

 0176 34 30 75 25
 info@hallospiegel.de
 www.hallospiegel.de

Postfach 30 03 01
51332 Leverkusen

HALLO SPIEGEL - BECKENBODEN



Dauer 10 Einheiten zu je 60 Min.

Preis 150,00 Euro

Termine Ab dem 8. Mai 2019, jeden Mittwoch von 11:00-12:00 Uhr

Kursziele

Gezielte Rückbildung des Beckenbodens und der umgebenden Muskulatur

Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens und der umgebenden Muskulatur

Straffung der Körpermitte
Gezielter Aufbau deiner körperlichen Fitness



Eure Elli

Infos

Teilnehmerzahl auf 10 Personen beschränkt
Teilnahme ab der 7. postnatalen Woche

Ort

FAMILY fitness club # Industriestr. 27a # 51399 Burscheid