

BECKENBODEN

Basis Kurs

in Zell am See



Meine Mitte

Beckenbodentraining
für Frauen

**Inkontinenz, Blasenprobleme,
Rückenschmerzen oder ein
instabiles Körpergefühl sind leider
keine Fremdwörter für dich?**

**Dann ist dieser Kurs genau das
Richtige für dich!**

ANMELDUNG



Stephanie Grill
+43 664 27 64 664

FITNESS  **WORLD**
ZELL AM SEE

Saalfelderstrasse 17
5700 Zell am See

BECKENBODEN

Basis Kurs

in Zell am See



Du lernst:

- ✓ Die richtige Aktivierung des Beckenbodens
- ✓ Effektive Übungen & Blasentraining
- ✓ Richtiges Verhalten im Alltag
- ✓ Wertvolle Tipps für langfristige Gesundheit und vieles mehr....

Termin 1:

Freitags 7. März 2025 | 16:00 – 17:30 | 7 Einheiten | € 135,-

7.März
14.März
21.März
4.April
11.April
18.April
25.April



Beckenbodentraining ist in jedem Alter sinnvoll. Es stärkt die Muskulatur nach der Geburt, beugt in den Wechseljahren möglichen Beschwerden und Muskelabbau vor und verbessert im Alter die Blasenkontrolle und Stabilität. Auch Jüngere profitieren vorbeugend.

Jetzt Platz sichern und aktiv etwas für dein Wohlbefinden tun!

BECKENBODEN

Basis Kurs

in Zell am See



Du lernst:

- ✓ Die richtige Aktivierung des Beckenbodens
- ✓ Effektive Übungen & Blasentraining
- ✓ Richtiges Verhalten im Alltag
- ✓ Wertvolle Tipps für langfristige Gesundheit und vieles mehr....

Termin 2:

Montag . 17. März 2025 | 11:00– 12:30 | 7 Einheiten | € 135,-

17.März

24.März

31.März

7.April

14.April

28.April

5.Mai



Beckenbodentraining ist in jedem Alter sinnvoll. Es stärkt die Muskulatur nach der Geburt, beugt in den Wechseljahren möglichen Beschwerden und Muskelabbau vor und verbessert im Alter die Blasenkontrolle und Stabilität.

Auch Jüngere profitieren vorbeugend.

Jetzt Platz sichern und aktiv etwas für dein Wohlbefinden tun!