



BabyBindung

Magdalena Klein -
Kurse und Beratung für Eltern & Kind



Workout für Frauen – für eine stabile Körpermitte

Fühlst du dich nach den Geburten deiner Kinder unwohl, hast Rückenschmerzen oder verlierst Urin beim Niesen?

Dieses Ganzkörpertraining bietet dir die Möglichkeit fit zu werden und deine Körpermitte zu stabilisieren.

Es legt besonderen Fokus auf die Stärkung des Beckenbodens und der Schließung der Rectus Diastase.

Für ein besseres Wohlbefinden.

Der Kurs kann in jedem Alter besucht werden.

Wann? 10- Wochen-Kurs; Einstieg jederzeit möglich
donnerstags von 19.30-20.30 Uhr

Wo? Villa Kunterbunt, Luisenstr. 43a 53604 Bad Honnef
Kursraum 2

Wieviel? 125.-€



Anmeldungen unter:

www.baby-bindung.de

Tel. 0160 33 87 84 7