

WEIBLICHE MITTE
Sonja Zamberger



7 WÖCHIGER BECKENBODENKURS

Gezielte Übungen zur Aktivierung und Stärkung des Beckenbodens. Sanft aufgebaut über 7 Wochen, praxisnah erklärt und mit klaren Übungen. Für eine fitte Mitte, mehr Körperbewusstsein und eine gute Haltung.

**JETZT
ANMELDEN**

 8952 Irdning, Kultursaal

 15. September 2026

 295 €

Kontakt

0664 48 71 532
weibliche.mitte@gmx.at

zertifizierte Beckenbodenkursleiterin
Beckenbodenfachfrau
für Schwangerschaft und Rückbildung

