

Kursplan

Montag

18:00-19:00

MenoPower

Kraftvoll durch die Wechseljahre

19:30-20:30

Calm & Glow

Dein Abend für innere Balance

Dienstag

9:30-10:30

Rektusdiastase-
Beckenboden

(zur Rückbildung geeignet)

Mittwoch

8:30-9:30

Fitness mit
Beckenboden &
Körpermitte

Donnerstag

Einzeltraining nach
Vereinbarung

Freitag

18:00-19:00

Fitness mit Beckenboden
& Körpermitte

19:15-20:15

Fitness mit Beckenboden
& Körpermitte

Wochenende

Workshops/Events
nach Vereinbarung
bzw. siehe
Homepage