

Rückbildung nach der Cantienica®- Methode

- Immer mehr Hebammen und Frauenärzte empfehlende die Cantienica®-Methode für die Geburtsvorbereitung und Rückbildung.
- Schnelle und nachhaltige Trainingserfolge durch leichte Übungen, die die tiefe Muskulatur im Becken - den Beckenboden stärken.
- Diese Übungen helfen Ihr Becken richtig zu platzieren und Ihren Körper sich neu aufzurichten.

50,00 € - 4 Termine in 5 Wochen

1

TERMIN

montags 10 -11 Uhr

ORT

August-Bebel-Str. 27

ANMELDUNG

Leichtwieeinfeder@yahoo.com

2

MITZUBRINGEN SIND

körpernahe Trainingsbekleidung,
Stoppersocken

Tuch oder Handtuch zum Drauflegen

3

HANDOUT

jede Teilnehmerin erhält ein Handout mit den Übungen,
sowie ein Handout, Übungen mit Baby



Karin Hellwig



Handy-Nr.:
0173/9027022



leichtwieeinfeder@yahoo.com

Leichte wirksame
Übungen

Teilnahme mit
und ohne Baby