



## Starke Mitte - MamaFit

### Schwerpunkt Beckenboden-Training - speziell für junge Mütter und junggebliebene „Bebo-Interessierte“

- Verhilft Ihnen zu mehr Wohlbefinden und einem sicheren Gefühl im Alltag
- Unterstützt Sie bei einem befreiten Bewegungen, Lachen, Niesen ...
- Fördert ein gutes Körpergefühl und stärkt Ihre Lebensqualität

#### Inhalte:

- Fundiertes Konzept mit Theorie und Praxis und konkretem Alltagsbezug
- Sie verbessern die Wahrnehmung, Kraft und Ausdauer Ihres Beckenbodens und der stabilisierenden Muskulatur
- Sie wirken Rückenschmerzen aktiv entgegen
- Ausgeglichenheit durch eine Entspannungseinheit zum Abschluss jeder Stunde
- Individuelle Betreuung bei max. 5 Teilnehmerinnen – **Bei Bedarf werden die Übungen speziell auf Ihre Bedürfnisse angepasst**

**Beugen Sie vor, lindern Sie Ihre Beschwerden  
oder bringen Sie diese zum Verschwinden!**

Am besten bei gezieltem Training unter fachkundiger Anleitung  
in angenehmer Atmosphäre.

**Wann:** Ab 22.10.2012 montags von 9.00 – 10.00 Uhr  
8 Einheiten á 60 Minuten

**Wo:** Antje Noller PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
Bachstraße 3, 71540 Murrhardt – Fornsbach

**Kursleitung:** Antje Noller, Physio- und Myoreflextherapeutin, Gymnastiklehrerin

**Kursgebühr:** 80,- € (einschließlich Skript)

**Kostenübernahme durch die Krankenkasse befindet sich derzeit in Klärung.**

**Anmeldung:** Telefon / Fax: 07192-935 39 80 [info@praxis-antje-noller.de](mailto:info@praxis-antje-noller.de)

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, bei Bedarf warme Socken mitbringen.

Der Termin ist Ihnen nicht möglich? Sie haben Fragen? Wenden Sie sich einfach ganz unverbindlich an mich - gerne besprechen wir individuelle Gegebenheiten vertraulich.

