

EFFEKTIVES-BECKENBODENTRAINING.DE

Einfach. Zuhause. Online.
Für Schwangerschaft, Wochenbett und Rückbildung.



Sei sicher: du bist die beste Mutter für dein Kind.
Lass uns ein wenig dafür tun, damit du dich auch so fühlst.

Mit diesem effektiven Beckenbodentraining steigert du dein Wohlbefinden. Gleichzeitig vermeidest du Inkontinenz und Organsenkungen, schließt schnell wieder eine eventuelle Rektusdiastase, stabilisiert deine Gelenke, verbessert deine Körperhaltung und beugst wirkungsvoll Schmerzen, Verspannungen und Schonhaltungen vor.

Effektives-Beckenbodentraining.de ist das Training, das du per Video-on-Demand jederzeit einfach zu Hause online machen kannst. Es basiert auf Cantienica-, Pilates- und Fitness-Übungen, ergänzt durch wohltuende Yoga-Dehnungen und Faszientraining.

Trainingspaket 1:

Für die Zeit der Schwangerschaft, des Wochenbetts und der Rückbildung

- 20 Trainingsvideos (je 20-40 Minuten lang)
- 1 erklärendes Anatomievideo
- 5 Alltagssequenzen (Video/Audio)
- 2 Jahre unbegrenzt oft abrufbar
- 135 Euro. Pro Monat also weniger als 5,70 Euro

Trainingspaket 2:

Begleitend zur Rückbildung

- 13 Trainingsvideos (je 20-40 Minuten lang)
- 1 erklärendes Anatomievideo
- 5 Alltagssequenzen (Video/Audio)
- 1,5 Jahre unbegrenzt oft abrufbar
- 120 Euro. Pro Monat also weniger als 6,70 Euro

Gib beim Kauf auf der Website bitte die
folgende Identifikationsnummer an.
Danke!