



KÖRPER  GARTEN

Mama Mama Fitness Yoga

www.koerpergarten.at

Was wäre wenn es ein Training gäbe, das Ihr Wohlbefinden während der Schwangerschaft steigert und Ihre Figur und Haltung verbessert?

Schenken Sie sich Kraft, aufrechte Haltung, Beweglichkeit und Ausdauer für die neun Monate, die Geburt und die intensive Zeit mit dem neugeborenen Baby.

Nützen Sie die Intelligenz Ihres Körpers

Das Training ist auf die individuellen Bedürfnisse der werdenden Mutter angepasst und hat für das Baby therapeutische Wirkung. Die Übungen helfen Schwangerschaftsstreifen zu vermeiden, beugen Krampfadern, Kreislaufbeschwerden und Haltungsschäden vor, verringern Stoffwechselerkrankungen, verbessern die Verdauung und regulieren den Blutdruck.

Studio & Kursinfo:

Körpergarten e.U., Gerhart Hauptmannstraße 4/14, 2000 Stockerau (Mittwoch 18:30-19:45 Uhr, Montag 9:00-10:15 Uhr). Kurspreis: 140,- Euro für 10 Einheiten; 5er Block 75,- Euro. Max. 8 Personen.

Frauengesundheitspraxis dietrotula, Widerhofergasse 2, 1090 Wien (Dienstag 19:30-20:45 Uhr)

Information & Anmeldung erforderlich!

E-Mail: info@koerpergarten.at
Telefon & Fax: 02266/71 777

Internet: www.koerpergarten.at
Mobil: 0699/123 613 97

Leitung: Mag. Iris Wagsonner MSc., Ernährungs- und Stillberaterin (IBCLC); Rückbildung, Beckenbodentraining, Stillgruppe Stockerau, Fachhandel für Stillprodukte

Mama
Mama Fitness
Yoga

KÖRPER  GARTEN

