



Beckenbodentraining . Bewegung
Patricia Biedermann

DIE NEUEN KURSE STARTEN!

BECKENBODENGRUNDKURS FÜR DIE FRAU

Montag oder Dienstag tagsüber
auf Anfrage weitere Termine möglich

BECKENBODENGRUNDKURS FÜR DEN MANN

Montag oder Dienstag tagsüber
auf Anfrage weitere Termine möglich

BECKENBODENGERECHTES FITNESSTRAINING*

*Voraussetzung: absolvierter Grundkurs

Montag 19.45 Uhr
Dienstag 8.30 Uhr oder 16.30 Uhr
Donnerstag 19.45 Uhr

FITNESSTRAINING IN DER MÄNNERRUNDE

Montag 8.30 Uhr oder 16.30 Uhr

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Mittwoch 9.00 Uhr
Donnerstag 18.30 Uhr

Engpass-Dehnen

Freitag Morgen und Abend oder
individuelle Termine

Tiefenmuskulatur und Faszientraining

Individuelle Termine

Einzeltraining kann in meinem Praxisraum, in der Natur oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Eine detaillierte Beschreibung zu den Kursen finden Sie auf der Website: bewegung.li

Haben Sie Interesse an einem der angeführten Kurse, dann kontaktieren Sie mich [telefonisch](tel:+41786895805) oder [per E-Mail](mailto:patricia@bewegung.li).

BECKENBODENTRAINING BEWEGUNGSTHERAPIE
RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK SCHWANGERSCHAFTSTURNEN
BECKENBODENGERECHTES FITNESSTRAINING
TIEFENMUSKULATURTRAINING
FASZIENTRAINING

Beckenbodentraining . Bewegung
Patricia Biedermann
Dipl. Beckenbodentrainerin
Bewegungsfachfrau
Poststrasse 6, 9491 Ruggell
Liechtenstein
+41 (0)78 689 58 05
patricia@bewegung.li
bewegung.li