



fittemitte[®]
Beckenboden im Fokus



**DEIN BABY IST WUNDERBAR.
SO WIE DU! BEI UNS RÜCKST DU
SELBST IN DEN MITTELPUNKT!**

Dein Weg zu einer starken Körpermitte

Schwangerschaft und Geburt verändern Deinen Körper. Nimm Dir nach den ersten Wochen mit Deinem Baby unbedingt auch wieder Zeit für Dich selbst. Nach einer Schwangerschaft wirkt ein richtig aufgebautes Rumpftaining mit den besten Übungen für Rücken, Bauch und Beckenboden möglichen Folgeproblemen entgegen.

Bist Du Dir bewusst, dass falsches Bauchtraining auf Dauer schädlich sein kann? Wir zeigen Dir, wie es richtig geht und verraten Dir, wie Du im Babyalltag ganz nebenbei auf Rücken und Beckenboden achten kannst.

Bei uns geht es nur um Dich! Mit gezielten Übungen findest Du zu einer starken Körpermitte!

BESUCHE UNS

 **fittemitte OG**
Hauptstraße 78
6464 Tarrenz

 www.fittemitte.com

REDE MIT UNS

 **05472 / 28 30 188**

 office@fittemitte.com