

YOUR WELLBEING



# AEROBIC BASE

LEYLA LAUSCH, M.A.  
DIPLOMIERTE INSTRUKTORIN



WWW.AEROBIC-BASE.COM

WELLNESS



## PRIVATER GRUNDKURS FÜR SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 6 WOCHEN

- PERSÖNLICHE TRAININGSEMPFEHLUNGEN
- WAHRNEHMUNGSELHRE DES BECKENBODENS IN THEORIE & PRAXIS
- BECKENBODENENTSPANNUNG & -STÄRKUNG
- PHYSISCHE HALTUNGSSCHULUNG
- GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG
- BEWEGLICHKEITSTRAINING
- ENTSPANNUNGSMETHODEN
- INKLUSIVE ILLUSTRIERTE UNTERLAGEN & HANDOUTS

€ 360,-

GESAMTER KURS  
INKL. 6 EINHEITEN  
JE 60 MINUTEN

## PRIVATE EINZELSTUNDEN

- PERSÖNLICHE TRAININGS-HERZFREQUENZ-BERECHNUNG & TRAININGSEMPFEHLUNGEN
- GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG
- BEWEGLICHKEITSTRAINING

€ 65,-

STATT € 75,-  
PRO STUNDE  
JE 60 MINUTEN

Auf Anfrage kann der Grundkurs in zwei Raten gezahlt werden.

⌚ ONLINE & TERMINE NACH VEREINBARUNG

✉ OFFICE@AEROBIC-BASE.COM

🌐 WWW.AEROBIC-BASE.COM