

YOUR WELLBEING



AEROBIC BASE

LEYLA LAUSCH, M.A.
DIPLOMIERTE INSTRUKTORIN



WWW.AEROBIC-BASE.COM

MY PASSION



PRIVATER GRUNDKURS FÜR SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 6 WOCHEN

- PERSÖNLICHE TRAININGSEMPFEHLUNGEN
- WAHRNEHMUNGSLEHRE 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