

YOUR WELLBEING



# AEROBIC BASE

LEYLA JACKSON, M.A.

DIPLOMIERTE & ZERTIFIZIERTE INSTRUKTORIN



WWW.AEROBIC-BASE.COM

MY PASSION

# GRUPPENKURS FÜR DIE SCHWANGERSCHAFTSRÜCKBILDUNG (TEILNAHME MIT & OHNE BABY MÖGLICH)

- KENNENLERNEN DER GRUPPENTEILNEHMERINNEN & AUSTAUSCH
- WAHRNEHMUNGSLEHRE DES BECKENBODENS  
IN DER THEORIE & PRAXIS
- BECKENBODENENTSPANNUNG & -STÄRKUNG
- RÜCKBILDUNGSTRAINING
- GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG
- ENTSPANNUNGSMETHODEN & MEDITATION
- INKLUSIVE ILLUSTRIERTE UNTERLAGEN, HANDOUTS &  
TRAININGSMATTE IM STUDIO

€ 210,-

GESAMTER KURS INKL. 6  
EINHEITEN JE 60 MINUTEN



ORT: MANDLGASSE 18, 1120 WIEN & ONLINE



TERMINE: 1X/WOCHE, GENAUE BEKANNTGABE NACH ABSPRACHE

OFFICE@AEROBIC-BASE.COM



WWW.AEROBIC-BASE.COM

BEGINN

NACH DEM WOCHENBETT &  
NACH ÄRZTLICHER  
RÜCKSPRACHE