

YOUR WELLBEING



AEROBIC BASE

LEYLA JACKSON, M.A.

DIPLOMIERTE INSTRUKTORIN



WWW.AEROBIC-BASE.COM

MY PASSION



GRUPPENKURS FÜR SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

- KENNENLERNEN DER GRUPPENTEILNEHMERINNEN & AUSTAUSCH
- WAHRNEHMUNGSLEHRE DES BECKENBODENS IN THEORIE & PRAXIS
- BECKENBODENENTSPANNUNG & -STÄRKUNG
- PHYSISCHE HALTUNGSSCHULUNG
- GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG
- BEWEGLICHKEITSTRaining
- ENTSPANNUNGSMETHODEN & MEDITATION
- INKLUSIVE ILLUSTRIERTE UNTERLAGEN
& HANDOUTS

€ 210,-

GESAMTER KURS
INKL. 6 EINHEITEN
JE 60 MINUTEN



ORT: MANDLGASSE 18, 1120 WIEN

TERMINE: 1X/WOCHE, GENAU E TERMINE LT. BUCHUNG



OFFICE@AEROBIC-BASE.COM



WWW.AEROBIC-BASE.COM

BEGINN
IN ALLEN
SCHWANGERSCHAFTS-
WOCHEN MÖGLICH