



**Gruppen-
therapie
für alle**

Ganzheitliches Beckenbodentraining –

Für mehr Kraft, Haltung und Balance

Ein starker Beckenboden ist weit mehr als Blasenkontrolle – er ist zentral für unsere Haltung, Stabilität und das allgemeine Wohlbefinden. In dieser Stunde trainieren wir den Beckenboden ganzheitlich in Verbindung mit Atmung, Haltung und Bewegung.

Ideal zur Prävention, bei bestehender Schwäche oder zur Rückbildung –
für Frauen und Männer jeden Alters.

Durchführung in einer kleinen, persönlichen Gruppe mit gezielter Betreuung. Jeweils freitags von 9.00 bis 10.00 Uhr

Kosten:

Kostenlose Schnupperstunde

10er-Abo für **CHF 250.–**

Für weitere Infos und Anmeldung:

Tel. 061 723 20 30

ettingen@sunneschyn-gmbh.ch



Sunneschyn
PHYSIOTHERAPIE