

Ladies Night

ein Abend für die

Frauen- Gesundheit



Nimmt sich dein Beckenboden oder deine Rückenschmerzen öfter mehr Aufmerksamkeit, als dir lieb ist? Dann ist dieser Abend genau das Richtige für dich!

Interaktiver Infoabend/Miniworkshop

Was dich erwartet:

- **schnelles Wissen für schnellen Erfolg**
- **unter Echtzeitultraschall:** so geht Beckenbodentraining 2025
- **Krafttraining für Frauen:** Warum und welche Muskulatur so wichtig ist?!
- **Praktische Übungen & Tipps:** Sofort umsetzbare Lösungen für mehr Wohlbefinden.

Fragen sind immer willkommen – für dich oder „für deine Freundin“.
Du solltest auf jeden Fall dabei sein, es wird sich lohnen!

Mittwoch, _ September um 19:30 im Gemeindegangssaal in
Neuhofen

Anmeldung unter: hallo@margit-haag.at oder 0664/435 10 83
Unkostenbeitrag: 15,00 Euro