

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Die Zeit danach...

Bleibe am Ball!

Trage Deine Kugel regelmäßig.

Wiederhole ab und zu eine Wochenaufgabe Deiner Wahl.

Meine Empfehlungen, Hinweise und Anregungen können und sollen keinen Ersatz für kompetenten Rat durch medizinisches Fachpersonal darstellen. Bei Krankheiten, Beschwerden und Unsicherheiten wende Dich vor dem Start des Trainingsprogramms zunächst an einen Arzt.



Foto: rido/shutterstock.com



Foto: Sophie Engel

SOPHIE ENGEL

Besuche meine Webseite
www.beckenbodenkugeln.de