

stein  
egerta  
bildet

stein  
egerta



---

## Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre

---

Problemzonentraining, Gewebestraffung,  
Vorbeugen von Beschwerden

**Mittwoch, 8. Januar 2025**



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26  
9494 Schaan, Liechtenstein  
+423 232 48 22  
info@steinegerta.li

## Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre

### Beginn

Mittwoch, 8. Januar 2025, 8.15 bis 9.45 Uhr

### Dauer

13 Mittwochvormittage (19. März entfällt)

### Ort

Primarschule, Turnhalle, Nendeln

### Referent/in

Robina Ritter (+423 373 98 40)

### Kosten

CHF 325.-

### Mitbringen

Turnmatte, bequeme Kleidung

### Organisation

Gemeinde Eschen

### Kursziel

Erarbeiten eines individuellen Trainingsprogramms. Schon ein Training pro Woche bringt den Teilnehmerinnen schneller sichtbare Resultate als jede andere Gymnastik.

### Inhalt

Bodyforming ist ein Trainingsprogramm, das gezielt auf die Problemzonen der Frau setzt. Es strafft, dehnt und kräftigt den Körper. Mit Muskelübungen und Dehnungen können wir auch ganz gezielt mögliche Problemfelder der Wechseljahre angehen und verbessern.

### Leitung

Robina Ritter ist Fitness- und Yoga-Leiterin sowie Ernährungs- und Wechseljahrberaterin.