

stein
egerta
bildet

stein
egerta



Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre

Problemzonentraining, Gewebestraffung,
Vorbeugen von Beschwerden

Mittwoch, 7. Mai 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, 7. Mai 2025, 8.15 bis 9.45 Uhr

Dauer

8 Mittwochvormittage

Ort

Primarschule, Turnhalle, Nendeln

Referent/in

Robina Ritter (+423 373 98 40)

Kosten

CHF 200.-

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.