

	Grundlagen: Grundlegende Informationen Selbstbefund, Ist-Zustand analysieren, Trainingsplan erstellen, Erfolgskontrolle. 50 Minuten in Videos Modul 1: Übungen in Bauchlage, Rückenlage und Pezziball 80 Minuten in Videos	Modul 2: Haltungskorrektur, Übungen im Stand, Rumpfstabilisation, Atmungskorrektur 50 Minuten in Videos	Modul 3: Vertiefung von Modul 2, Kraftaufbau, Rumpfstabilisation, Übungen im Stand, Übungen mit Pezziball, 50 Minuten in Videos	Modul 4: Übungen mit leichtem Widerstand, Theraband, erhöhte Schwierigkeit, Übungen in Rückenlage, Sitz, Vierfüßler 80 Minuten in Videos	Modul 5: Beckenboden, Wahrnehmung, Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen, in Bewegung, Symptome, Inkontinenz, Senkungen, Prolaps der Organe im Becken. 3 Stunden in Videos	Modul 6: Verhaltensmaßnahmen, Alltag, Lebensmanagement 12 Minuten in Videos	Modul 7: Ernährung	Modul 8: Tape, Faszientechniken, Bauchmassage 20 Minuten in Videos	Modul 9: Workouts mit Mini-Trampolin, Flexibar, Step. 80 Minuten in Videos	Upgrade: Email Coaching/ Beratung	Preis
										79,00€	12 Stunden insgesamt an Videomaterial
Einzel Module	58,00 €	29,00 €	29,00 €	35,00 €	39,00 €	Bonus zu Modul 5 Wert: 20,00€				X Upgrade möglich	210,00€
Gesamtpaket ganzer Kurs ohne Coaching	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Bonus Wert: 20,00€	Bonus Wert: 20,00€	Bonus Wert: 20,00€	X Upgrade möglich	180,00€ Eigentl. Gesamtwert: 270,00€
Gesamtpaket ganzer Kurs mit Coaching	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	259,00€ Eigentl. Gesamtwert: 349,00€