



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

gemeinsam statt einsam

BBP

Sie erlangen eine bessere Figur durch intensives Muskeltraining des Bauchs, der Beine und des Po!
Zudem beugen Sie Blasenschwäche durch Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur vor.

Kursleitung: Rebekka Bolt
Bewegungspädagogin GDS/IfB
Musical Darstellerin

Kurstag: Mittwoch 18.00 – 18.50

Kurskosten: 12 Lektionen à 50 Minuten Fr. 260.-

Anmeldung: per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffingerhof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax:+ 41 61 705 76 17

E-Mail: info@mtzsirius.ch

www.mtzsirius.ch

Bauch Beine Po

Name/Vorname

Geb.Datum

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-mail