

# Krafttraining für Frauen

für mehr Kraft, Stabilität und Energie in hormonellen Veränderungsphasen



## Das Angebot

Kurs für Frauen in hormonellen Veränderungsphasen (nach Schwangerschaft und / oder ab Prämenopause) – ruhig, verständlich und alltagstauglich aufgebaut. Keine Fitness-Vorkenntnisse nötig.

- Core- & Stabilitätstraining
- Alltagstauglicher Kraftaufbau
- Wissen rund um Training & Körper
- Verständliche, ruhige Anleitung
- Übungen auch für zu Hause

## Rahmen

- Kleine Gruppe (6–10 Frauen)
- Persönlicher Start mit kurzer Anamnese
- Keine Fitness-Vorkenntnisse nötig

Preis:

- 225 CHF für 6-Wochen-Block inkl. Anamnese
- Einzeltermine auf Anfrage

## Organisatorisches

Kostenloses Schnuppertraining

- 20. Juni | 09:15 – 10:30 Uhr (Anmeldung erwünscht, da die Plätze begrenzt sind)

Kursstart:

- Samstag, 22. August - jeweils samstags vormittags (ausserhalb der Schulferien)

Ort:

- Physio Onda, Ossingen
- Parkmöglichkeit vor Ort

## Anmeldung & Auskunft

- [www.melanieweilenmann.com](http://www.melanieweilenmann.com)
- [info@melanieweilenmann.com](mailto:info@melanieweilenmann.com)
- 077 217 03 47 (Whats-App)

