

BeBo®Tréning

Medencealapi izomtorna

30 éve ismert, külföldön népszerű, klinikákon alkalmazott, rendkívül hatékony svájci módszer

MOST MAGYARORSZÁGON ELŐSZÖR Król-Szentkirályi Elzbieta (Lengyelországban képzett tréner) vezeti be egy 5 alkalmas minitréninggel.

Már az első alkalom után rájössz, hogy a gátizom valóban érezhető, a kismedencei kivezető nyílásokat lezáró izmok feszültsége pedig szabályozható.

Minden nőnek ajánlott intim egészsége támogatására.

Mitől gyengülhet meg a medencealapi izomzat?

- terhesség, szülés,
- hormonális változások,
- sok ülés, álló munka, cipekedés, mozgáshiány,
- stressz, nem megfelelő szokások

A tréning pozitív hatásai, rendszeres gyakorlás esetén:

- medencealapi izmok érzékelése javul, gátizom erősödik,
- vizelet visszatartási és széklettartási problémák javulnak,
- a méh-, hólyag-, végbélsüllyedés tüneteit segít megelőzni ill. megszüntetni,
- aranyeres panaszok csökkennek,
- változókori panaszok csökkennek,
- menstruációs fájdalmak csökkennek,
- javul a szexuális élmény,
- szülés utáni regenerálódás felgyorsul,
- testtartás javul.



A tréningeket megfelelő számú (min. 6 – max. 9 fő) jelentkező esetén indítjuk.
A foglalkozásokon **az általad választott időponthoz tartozó csoporttal heti 1 alkalommal** vesztek részt.

A választható csoportok:

1.	Kedd:	10:00 – 11:30
2.	Kedd:	16:00 – 17:30
3.	Csütörtök:	10:00 – 11:30
4.	Csütörtök:	16:00 – 17:30
5.	Szombat:	08:30 – 10:00

Ára: 25.000 Ft

Jelentkezés: Król-Szentkirályi Elzbieta
tel.: + 36 30 596 8467
e-mail: elzbieta@lelekderu.hu

Gál Gyöngyi
tel.: + 36 30 252 1288
e-mail: info@gyongy-fitness.hu

Helyszín: Gyöngy-Fitness Bp. XI., Fadrusz u. 5.

