



Leseprobe

Benita Cantieni
**Rückbildung mit
Tigerfeeling**

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 10. Juni 2013

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Um gesundheitlichen Spätfolgen wie Gebärmuttersenkung, Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist gezielte Rückbildungsgymnastik nach der Geburt eines Kindes sehr wichtig. Das Tigerfeeling®-Programm von Benita Cantieni sorgt für eine optimale Kräftigung des Beckenbodens. Mit den Übungen für Bauch, Beine, Po, Brust und Schultern bringt es schnellen Erfolg, macht Spaß und sorgt für eine gute Figur.



Autor

Benita Cantieni

Benita Cantieni entwickelte die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung, die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt. In der CANTIENICA AG in Zürich bildet sie u.a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstruktoren darin aus. Sie ist die Autorin der bei Südwest erscheinenden erfolgreichen TIGERFEELING®-Bücher.

BENITA CANTIENI
RÜCKBILDUNG MIT

Tigerfeeling

südwest

