

stein  
egerta  
bildet

stein  
egerta



---

## Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre

---

Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vor-  
beugen von Beschwerden

**Mittwoch, 22. Oktober 2025**



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26  
9494 Schaan, Liechtenstein  
+423 232 48 22  
info@steinegerta.li

## Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre

### Beginn

Mittwoch, 22. Oktober 2025, 8.15 bis 9.45 Uhr

### Dauer

8 Mittwochvormittage

### Ort

Primarschule, Turnhalle, Nendeln

### Referent/in

Robina Ritter (+423 373 98 40)

### Kosten

CHF 200.-

### Mitbringen

Turnmatte, bequeme Kleidung

### Organisation

Gemeinde Eschen

### Kursziel

Erarbeiten eines individuellen Trainingsprogramms. Schon ein Training pro Woche bringt den Teilnehmerinnen schnellere sichtbare Resultate als jede andere Gymnastikform.

### Inhalt

Bodyforming ist ein Trainingsprogramm, das gezielt an den Problemzonen der Frau ansetzt. Es strafft, dehnt und kräftigt den Körper. Mit Muskelübungen und Dehnungen können wir auch ganz gezielt mögliche Problemfelder der Wechseljahre angehen und verbessern.

### Leitung

Robina Ritter ist Fitness- und Yoga-Leiterin sowie Ernährungs- und Wechseljahrberaterin.