

**stein  
egerta  
bildet**



08E01 | Bewegung und Fitness  
📍 Primarschule, Turnhalle, Nendeln

# **Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre**

Mittwoch, 19.08.2026, 08:15 Uhr

Anmeldung



**steinegerta.li**

# Bodyforming, gestärkt durch die Wechseljahre

Problemzonentraining, Gewebestraffung, Vorbeugen von Beschwerden

Mittwoch, 19.08.2026, 08:15–09:45 Uhr



Anmeldung  
erforderlich

## Kursziel

Erarbeiten eines individuellen Trainingsprogramms. Schon ein Training pro Woche bringt den Teilnehmerinnen schnellere sichtbarere 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.

## Beginn

Mittwoch, 19.08.2026, 08:15 bis 09:45 Uhr

## Dauer

7 Mittwochvormittage

## Ort

Primarschule, Turnhalle, Nendeln

## Kosten

CHF 189.-

## Leitung

Robina Ritter (+423 373 98 40)

## Zielgruppe

geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

## Mitbringen

Turnmatte, bequeme Kleidung

## Organisation

Gemeinde Eschen