

Neues Video online: Beckenbodengymnastik nach der Schwangerschaft

Auf YouTube unter Ap Training ist ein neues Video zum Beckenbodentraining mit Übungen, die von Ärzten und Hebammen empfohlen werden online: <https://www.youtube.com/watch?v=zNkp3E6jgsI> Viel Spaß!!!