



Beckenboden & Körpermitte

Stärken. Stabilisieren.
Wohlfühlen.



MamaBalance

Für Schwangerschaft,
Rückbildung &
Muttersein.



Füße & Balance

Gesunde Füße.
Sicher im Alltag.



Novafon & Regeneration

Spüren. Entspannen.
Regenerieren.



Medizinische Fußpflege

Fachgerecht.
Wohltuend.
Entlastend.



Firmenangebote

Gesundheit fördern.
Mitarbeiter stärken.
Zukunft sichern.



Buch & Ratgeber

Wissen. Verstehen.
Anwenden.

Meine Angebote

Gesundheit in Bewegung



Annette Freiche ♥

— GESUNDHEIT IN BEWEGUNG —

— Gesundheit beginnt in der Körpermitte. —

— VERSTEHEN. WAHRNEHMEN. STÄRKEN. —





Beckenboden & Körpermitte

Stabilität beginnt von innen.

Der Beckenboden ist weit mehr als eine einzelne Muskelgruppe.
Er unterstützt Haltung, Atmung, Stabilität, Kontinenz und Körpergefühl.
In meinem ganzheitlichen Konzept stehen Wahrnehmung, Bewegung und die Verbindung zum Alltag im Mittelpunkt.

Meine Angebote



EMS-Beckenbodentraining
Gezielte Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und Körpermitte.



Beckenbodengymnastik
Wahrnehmen, ansteuern und stärken.



Beckenboden & Faszien
Mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl.



Beckenboden & smovey
Sanfte Schwingungen für Bewegung und Körperwahrnehmung.



Körperwahrnehmung & Haltung
Zusammenhänge erkennen und die Körpermitte im Alltag nutzen.



Ganzheitlich statt isoliert

Beckenboden, Haltung, Atmung, Bewegung, Faszien und Füße arbeiten zusammen.
Nicht jede Beschwerde entsteht durch einen schwachen Beckenboden.
Deshalb betrachte ich den Menschen immer als Ganzes.



Gesundheit
beginnt in der
Körpermitte.

*Verstehen.
Wahrnehmen.
Stärken.*



Annette Fneiche

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

Gesundheit beginnt in der Körpermitte.
VERSTEHEN. WAHRNEHMEN. STÄRKEN.





MamaBalance

*Für dich. Für dein Baby.
Für euren gemeinsamen Start.*



Schwangerschaft und die Zeit danach
sind eine besondere Reise.

Ich begleite dich mit einem ganzheitlichen
Konzept, das Körper, Atem, Beckenboden
und Haltung stärkt – für mehr Wohlbefinden,
Energie und Vertrauen in dich selbst.

Meine Angebote



Schwangerschaft

Körperwahrnehmung, Haltung und
Beckenboden bewusst stärken.



Nach der Geburt

Rückbildung, Regeneration und
Wiederaufbau der Körpermitte.



Atmung & Entspannung

Zur Ruhe kommen, Stress reduzieren
und neue Energie tanken.



Körpermitte & Haltung

Stabilität, Kraft und eine gesunde
Körperhaltung im Alltag.



Narbenbegleitung

Narbengewebe mobilisieren und
das Gewebe geschmeidig halten.



smovey

Sanfte Schwingungen aktivieren und
das Wohlbefinden steigern.



Wichtig zu wissen

Während der Schwangerschaft werden
kein EMS-Beckenbodentraining und
kein NovaFon eingesetzt.
Sicherheit und Wohlbefinden stehen immer an erster Stelle.



Autorin des
Praxisratgebers
„Beckenboden Power“



Annette Fneiche

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

Gesundheit beginnt in der Körpermitte.
VERSTEHEN. WAHRNEHMEN. STÄRKEN.



Beckenboden & Körpermitte

Stabilität beginnt von innen.



Ganzheitlich statt isoliert

Beckenboden, Haltung, Atmung, Bewegung, Faszien und Füße arbeiten zusammen.

Nicht jede Beschwerde entsteht durch einen schwachen Beckenboden.

Deshalb betrachte ich den Menschen immer als Ganzes.

Für wen geeignet?



Frauen



Männer



Prävention



Bewegung
& Alltag



Unterstützung
der Körper-
wahrnehmung

Der Beckenboden ist weit mehr als eine einzelne Muskelgruppe.

Er unterstützt Haltung, Atmung, Stabilität, Kontinenz und Körpergefühl. Gemeinsam mit Bauch, Rücken und Zwerchfell bildet er die funktionelle Körpermitte.

In meinem ganzheitlichen Konzept stehen Wahrnehmung, Bewegung und die Verbindung zum Alltag im Mittelpunkt.

Meine Angebote



EMS-Beckenbodentraining

Gezielte Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und Körpermitte.



Beckenbodengymnastik

Wahrnehmen, ansteuern und stärken.



Beckenboden & Faszien

Mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl.



Beckenboden & smovey

Sanfte Bewegung für Körpermitte und Wahrnehmung.



Körperwahrnehmung & Haltung

Zusammenhänge erkennen und im Alltag nutzen.



Gesundheit beginnt in der Körpermitte.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.



Annette Freiche 
GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.

FÜR MEHR STABILITÄT, BEWEGLICHKEIT
UND WOHLBEFINDEN IM ALLTAG.





EMS- Beckenbodentraining

Aktivierung der Körpermitte im Sitzen

Wahrnehmen. Stärken.

In den Alltag übertragen.



Der EMS-Beckenbodenstuhl unterstützt die gezielte Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und der funktionellen Körpermitte.

Die Anwendung erfolgt bekleidet und im Sitzen. Dabei stehen nicht nur Muskelaktivierung, sondern auch Körperwahrnehmung, Haltung, Atmung und Stabilität im Mittelpunkt.

In meinem ganzheitlichen Konzept wird EMS mit Bewegung, Wahrnehmung und Alltagstransfer kombiniert.

Was mir wichtig ist

- ♥ Wahrnehmen statt Überfordern
- ♥ Viel hilft nicht immer viel.
- ♥ Individuelle Intensitätsanpassung
- ♥ EMS als Ergänzung zum aktiven Training
- ♥ Ganzheitlicher Blick auf den Menschen

Für wen geeignet?



Frauen



Männer



Prävention



Unterstützung der
Körperwahrnehmung



Ergänzung zum
aktiven Training



Alltag & Beruf

Meine Angebote



EMS-Beckenbodentraining

Gezielte Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und Körpermitte.



Körpermitte & Stabilität

Mehr Halt, Sicherheit und Körpergefühl.



Atmung & Wahrnehmung

Bewusster Umgang mit Spannung und Entspannung.



Haltung & Bewegung

Zusammenhänge erkennen und im Alltag nutzen.



Individuelle Begleitung

Angepasst an persönliche Voraussetzungen und Ziele.

Gesundheit beginnt in der Körpermitte.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.



Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.

FÜR MEHR STABILITÄT, BEWEGLICHKEIT
UND WOHLBEFINDEN IM ALLTAG.



Annette Freiche
GESUNDHEIT IN BEWEGUNG



Beckenbodengymnastik

Wahrnehmen. Verstehen. Stärken.



Beckenbodengymnastik bedeutet mehr als Anspannen und Loslassen.

Der Beckenboden arbeitet eng mit Atmung, Bauchmuskulatur, Rücken, Haltung und Bewegung zusammen.

Deshalb stehen in meinem Training nicht nur Kraft und Aktivierung, sondern auch Wahrnehmung, Koordination und ein gutes Körpergefühl im Mittelpunkt.

Ziel ist es, die Körpermitte besser zu verstehen, bewusst einzusetzen und die Übungen sinnvoll in den Alltag zu übertragen.

Was mir wichtig ist

- ♥ Wahrnehmung fördern
- ♥ Atmung einbeziehen
- ♥ Haltung verbessern
- ♥ Beweglichkeit erhalten
- ♥ Alltagstaugliche Übungen vermitteln
- ♥ Anspannung und Entspannung berücksichtigen

Für wen geeignet?

- | | | |
|--|--|--|
| 
Frauen | 
Männer | 
Prävention |
| 
Bewegung & Alltag | 
Beruf und Belastungssituationen | 
Unterstützung der Körperwahrnehmung |

Meine Angebote

-  **Einzeltraining**
Individuell. Persönlich. Wirksam.
-  **Kleingruppen**
Gemeinsam üben. Motivieren. Dranbleiben.
-  **Präventionskurse**
Vorbeugen. Stärken. Gesundheit erhalten.
-  **Beckenboden & Haltung**
Aufrichtung. Stabilität. Körpermitte.
-  **Beckenboden & Faszien**
Beweglichkeit. Elastizität. Balance.
-  **Übungen für Alltag und Beruf**
Praktisch. Effektiv. Überall umsetzbar.

Gesundheit beginnt in der Körpermitte.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.



Annette Fneiche 
GESUNDHEIT IN BEWEGUNG



Beckenboden & smovey

Bewegung. Wahrnehmung. Wohlbefinden.



Smovey verbindet Bewegung, Wahrnehmung und sanfte Vibration auf angenehme Weise.

Die Schwingungen können die Körperwahrnehmung fördern und unterstützen eine aufrechte Haltung sowie die Aktivität der funktionellen Körpermitte.

In meinem ganzheitlichen Konzept nutze ich smovey als Ergänzung zu Beckenbodentraining, Haltungsschulung und Bewegung im Alltag.

Die Übungen können im Stehen, Gehen oder Sitzen durchgeführt werden und lassen sich individuell anpassen.

Was mir wichtig ist

- ♥ Freude an Bewegung
- ♥ Wahrnehmung statt Leistungsdruck
- ♥ Beckenboden reflexiv mit einbeziehen
- ♥ Haltung und Atmung fördern
- ♥ Alltagstaugliche Übungen vermitteln
- ♥ Bewegung als Gesundheitsressource nutzen

Meine Angebote



Beckenboden & smovey

Sanfte Aktivierung von Körpermitte und Wahrnehmung.



Smovey Walk

Bewegung an der frischen Luft mit Freude und Leichtigkeit.



Haltung & Bewegung

Aufrichtung und Stabilität im Alltag fördern.



Atmung & Körpergefühl

Bewusst wahrnehmen und entspannen.



Individuelle Begleitung

Angepasst an persönliche Ziele und Voraussetzungen.



Alltagstransfer

Übungen und Impulse für mehr Bewegung im Alltag.

Für wen geeignet?



Frauen



Männer



Prävention



Bewegung
& Alltag



Körperwahrnehmung



Wohlbefinden &
Entspannung



Gesundheit beginnt in der Körpermitte.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.



Annette Fneiche ♥
GESUNDHEIT IN BEWEGUNG



Körperwahrnehmung & Haltung

*Zusammenhänge erkennen.
Bewegung verstehen. Gesundheit fördern.*



Unsere Haltung und Bewegungsmuster entstehen oft unbewusst – sie beeinflussen, wie wir uns fühlen, bewegen und den Alltag erleben.

Körperwahrnehmung bedeutet, den eigenen Körper besser zu verstehen und Signale bewusst wahrzunehmen.

Gemeinsam schauen wir auf Haltung, Atmung, Bewegung und Körpermitte – sanft, achtsam und individuell.

Ziel ist es, Zusammenhänge zu erkennen und alltags-taugliche Impulse für mehr Leichtigkeit, Stabilität und Wohlbefinden zu integrieren.

Was mir wichtig ist

- ♥ Den Körper als Ganzes betrachten
- ♥ Haltung beginnt nicht nur im Rücken
- ♥ Wahrnehmen statt korrigieren
- ♥ Atmung und Bewegung verbinden
- ♥ Alltagstaugliche Lösungen finden
- ♥ Schritt für Schritt begleiten

Meine Angebote



Körperwahrnehmung

Den eigenen Körper spüren und besser verstehen.



Haltung & Ausrichtung

Aufrechte Haltung und Balance im Alltag fördern.



Atmung & Stabilität

Atmung bewusst einsetzen und Körpermitte stärken.



Bewegungsmuster erkennen

Gewohnheiten reflektieren und neue Impulse setzen.



Alltagstransfer

Übungen und Strategien für mehr Leichtigkeit im Alltag.



Individuelle Begleitung

Angepasst an persönliche Ziele und Voraussetzungen.

Für wen geeignet?



Frauen



Männer



Prävention



Bewegung
& Alltag



Körperwahrnehmung
& Haltung



Wohlbefinden &
Entspannung



Gesundheit beginnt in der Körpermitte.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.



Annette Fneiche 
GESUNDHEIT IN BEWEGUNG



Beckenboden & Faszien

*Verbindungen spüren.
Beweglichkeit fördern. Wohlbefinden stärken.*



Faszien durchziehen unseren ganzen Körper – sie verbinden Muskeln, Organe und Strukturen miteinander.

Auch der Beckenboden ist Teil dieses Netzwerkes und beeinflusst Haltung, Stabilität und Beweglichkeit.

Durch gezielte Übungen, sanfte Mobilisation und achtsame Bewegung können fasziale Spannungen gelöst und die Funktion der Körpermitte unterstützt werden.

Ein geschmeidiges Faszien-System kann dazu beitragen, sich freier, aufrechter und wohler im eigenen Körper zu fühlen.

Was mir wichtig ist

- ♥ Den Körper als zusammenhängendes System verstehen
- ♥ Spannungen lösen – sanft und achtsam
- ♥ Beckenboden im faszialen Netzwerk einbeziehen
- ♥ Beweglichkeit und Elastizität fördern
- ♥ Atmung und Entspannung integrieren
- ♥ Alltagstaugliche Impulse vermitteln

Meine Angebote



Faszien & Beckenboden

Sanfte Mobilisation und Aktivierung für mehr Elastizität und Wohlbefinden.



Faszientraining

Gezielte Übungen für Geschmeidigkeit und Leichtigkeit.



Mobilisation & Beweglichkeit

Sanfte Techniken zur Unterstützung der Körperstruktur.



Atmung & Entspannung

Spannung lösen und das Nervensystem beruhigen.



Individuelle Begleitung

Angepasst an persönliche Ziele und Bedürfnisse.



Alltagstransfer

Impulse und Strategien für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Für wen geeignet?



Frauen



Männer



Prävention



Bewegung
& Alltag



Körperwahrnehmung



Wohlbefinden &
Entspannung

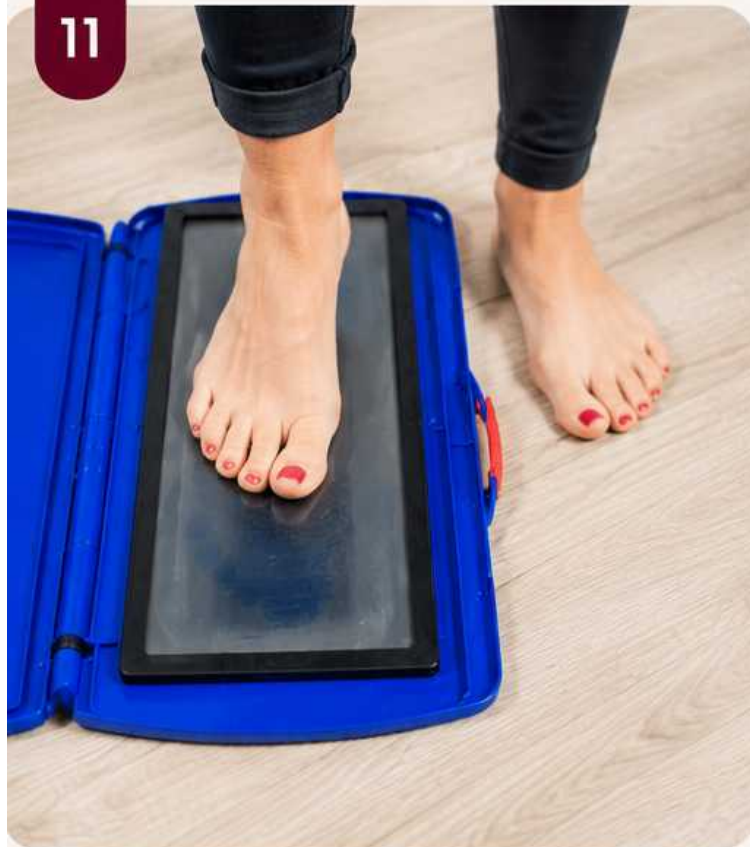


Gesundheit beginnt in der Körpermitte.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.



Annette Fneiche 
GESUNDHEIT IN BEWEGUNG



FußCheck & Step Flex Aktiv-Einlagen

Aktivität statt passives Stützen



Verstehen. Wahrnehmen. Aktiv werden.

Unsere Füße bilden das Fundament unseres Körpers.

Belastungsmuster, Fußfehlstellungen oder eingeschränkte Fußaktivität können sich auf Haltung, Balance, Knie, Hüfte, Rücken und die Körpermitte auswirken.

Mit dem FußCheck werden individuelle Belastungsmuster sichtbar gemacht. Gemeinsam betrachten wir die Zusammenhänge und entwickeln passende Lösungen für mehr Stabilität und Bewegungsqualität im Alltag.

Step Flex Aktiv-Einlagen unterstützen die natürliche Fußaktivität und fördern das Zusammenspiel von Füßen, Haltung und Körpermitte.

Meine Angebote



FußCheck

Belastungsmuster erkennen und verstehen.



Individuelle Auswertung

Zusammenhänge zwischen Fuß, Haltung und Bewegung sichtbar machen.



Step Flex Aktiv-Einlagen

Förderung der natürlichen Fußaktivität im Alltag.



Haltung & Balance

Mehr Stabilität und Sicherheit bei Bewegung.



Bewegung im Alltag

Praktische Empfehlungen für den Alltag.



Begleitende Übungen

Einfache Impulse für aktive Füße.

Was mir wichtig ist

- ♥ Aktivität statt passives Stützen
- ♥ Die Ursachen verstehen
- ♥ Fuß und Körper als Einheit betrachten
- ♥ Natürliche Bewegung fördern
- ♥ Balance und Stabilität verbessern
- ♥ Individuelle Begleitung

Für wen geeignet?



Frauen



Männer



Prävention



Haltung & Balance



Bewegung im Alltag



Unterstützung der Körperwahrnehmung



Gesundheit beginnt beim Fundament.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.



Annette Fneiche 

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG



Novafon & Regeneration

Spüren. Entspannen. Regenerieren. 

Sanfte Vibrationen können die Körperwahrnehmung fördern, verspannte Bereiche lockern und die Regeneration unterstützen. 

In meinem ganzheitlichen Konzept nutze ich Novafon ergänzend zu Beckenbodentraining, Körperwahrnehmung, Haltung, Narbenbegleitung und Bewegung.



Meine Angebote

- Novafon-Anwendung
- Regeneration & Entspannung
- Schulter & Nacken
- Füße & Waden
- Narbenbegleitung nach Geburt
- Ergänzend zu EMS-Beckenbodentraining



Was mir wichtig ist

- Sanfte Impulse statt Überforderung
- Wahrnehmung fördern
- Regeneration unterstützen
- Individuelle Anwendung
- Bewegung sinnvoll ergänzen
- Den Menschen als Ganzes betrachten



Für wen geeignet?



Frauen



Männer



Prävention



Regeneration



Bewegung & Alltag



Narbenbegleitung
nach Geburt

Wichtig zu wissen

Aus Vorsichtsgründen wird Novafon **während der Schwangerschaft** nicht eingesetzt.



Nach der Geburt kann Novafon – je nach Situation – ergänzend zur Regeneration, Körperwahrnehmung und Narbenbegleitung eingesetzt werden. 



Gesundheit beginnt in der Körpermitte.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken. 



Annette Fneiche 

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG



Kontakt & Terminvereinbarung



*Gesundheit beginnt
in der Körpermitte.*

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.

Meine Angebote auf einen Blick

- ♡ Beckenboden & Körpermitte
- ♡ EMS-Beckenbodentraining
- ♡ Beckenbodengymnastik
- ♡ Beckenboden & Faszien
- ♡ Beckenboden & smovey
- ♡ Körperwahrnehmung & Haltung
-
- ♡ MamaBalance
Schwangerschaft & Rückbildung
- ♡ FußCheck & Step Flex Aktiv-Einlagen
- ♡ Novafon & Regeneration
- ♡ Medizinische Fußpflege
-
- ♡ Firmenangebote & Gesundheitstage



Termine nach Vereinbarung.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen und Sie auf Ihrem Weg zu mehr Stabilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden zu begleiten.

Kontakt



Annette Fneiche
Gesundheit in Bewegung



Heilbronn



0174 596 89 31



annettes.wellness@gmail.com



beckenbodentraining-heilbronn.de



Gesundheit beginnt in
der Körpermitte.

Verstehen. Wahrnehmen. Stärken.



Annette Fneiche 

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG