

MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (pränatal)

Do 10.10.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort:

Waldkirchen, KörperBalance Studio
Waldkirchen

Fit in der Schwangerschaft!

Die körperlichen und seelischen Bedürfnisse in der Schwangerschaft verändern sich. Pilates hilft, Beschwerden vorzubeugen.

Der Beckenboden wird trainiert, was sich günstig auf die Geburtsarbeit auswirkt.

Dem Risiko einer Gebärmutter- und Blasensenkung wird effektiv vorgebeugt.

Außerdem wirst Du weniger Verspannungen im Bereich der Schultern und des Rückens haben.

Mit Pilates wirst Du Deine Kondition und Beweglichkeit erhalten und verbessern.

Du wirst dich in und nach der Schwangerschaft besser fühlen!

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

8 Termine je 60 Minuten

Referentin: Bärbl Rosing, Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, zertif. STOTT PILATES
Instructor f. Matte und Reformer, Reaktiv-Faszien-Trainerin

Mitveranstalter:

KEB, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Pilatestrainerin Bärbl Rosing

Kosten:

120 Euro