

## **MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal)**

**Mi 22.03.2023, 17.30 - 18.30 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:**

110 Euro