

MamaPilatesWorkout by B. nach der Schwangerschaft (postnatal)

Di 14.01.2020, 9.30 - 10.30 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Marktplatz 5

In diesem Kurs wird der nach der Schwangerschaft beanspruchte Körper, vor allem im Bauch-, Rücken-Bereich wieder in Form gebracht!

Pilates strafft den Körper. Der Beckenboden wird durch das Training aktiviert.

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes §20 bezuschusst.

8 Termine je 60 Minuten

Falls keine Betreuung für das Kind vorhanden ist, dürfen Sie Ihr Baby gerne mitnehmen.

Dieser Kurs wird nach abgeschlossener Rückbildung empfohlen.

Mitveranstalter:

KEB, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Gymnastiklehrerin Bärbl Rosing

Kosten:

110 Euro