

MamaPilatesWorkout by B. nach der Schwangerschaft (postnatal)

Di 21.03.2023, 9.30 - 10.30 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Studio für Pilates und Faszientraining KörperBalance
Marktplatz 5, Waldkirchen

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.

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 Waldkirchen

Referentin:

Pilates-Trainerin Bärbl Rosing

Kosten:

110 Euro