

Bewegte Rückbildung Pilates

Termin auf Anfrage

Bitte melden Sie sich bei mir.

079 364 71 12

Bewegte Rückbildung *art of motion* contemporary movement education®

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden während der Schwangerschaft und der Geburt stark beansprucht. Dies kann nachhaltige Veränderungen in der Körperhaltung zur Folge haben. Die Pilates-Übungen unterstützen die Rückbildung optimal und korrigieren Haltung-Dysbalancen, sodass die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden ihre volle Tätigkeit und die erforderliche Spannkraft zurückgewinnen.

Der Einstieg ist ab der 6. Woche nach der Geburt und 12. Woche nach dem Kaiserschnitt geeignet.

- **8 Kurseinheiten à 75 Minuten Pilates und Entspannen.**
- **Die Abendkurse sind persönliche Wohlfühlinsel.**
- **Die Tageskurse werden speziell für Mütter angeboten, die ihr Baby (bis Ende des 6 Monat) mitnehmen möchten. Tageskurse auf Anfrage.**