

# **Bewegte Schwangerschaft Pilates 1. Semester 2019**

## **Termin auf Anfrage**

Bitte melden Sie sich bei mir.

**079 364 71 12**

**Bewegte Schwangerschaft** *art of motion* contemporary movement education®

Die Pilates-Methode und Yoga sind ideale Bewegungsformen während und nach der Schwangerschaft.

Es ist ein behutsames, auf die besondere Situation angepasstes und ausgeglichenes Trainingsprogramm, welches Beschwerden während der Schwangerschaft minimiert, eine leichtere Geburt des Kindes und eine schnellere Genesungszeit der Mutter unterstützt.

Unser Ziel ist es, deine Haltung während der Schwangerschaft mit Pilates- und Yoga-basierten Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen zu optimieren, zu fördern und zu erhalten.