
PILATES
in der Schwangerschaft
ab 01.12.26
17 Uhr
Info & Anmeldung:
www.bewegung-ist-medizin.de
Bis zu 100% Kassen-Zuschuss
DAK Gesundheit
Die Techniker
KKH
Mobil Krankenkasse
IKK
BKK
VIACTIV Krankenkasse
AOK

# Wunderbares Training für Mama und Baby

In dieser Gruppe trainierst Du nur mit Schwangeren. So kann ich als Kursleiter am besten auf Deine Bedürfnisse eingehen und Dir die speziellen Prinzipien der Pilates-Methodenäherbringen. Mit den hormonellen Umstellungen und der veränderten Körperstatik, reagieren Muskel und Gelenke auf alltägliche Bewegungen anders als gewohnt. In dieser Zeit voller Anpassungen, bereitet das so sanfte und effektive Pilates-Training Deinen Körper optimal auf die Geburt vor. Auf der Suche nach Deiner inneren Mitte hilft Dir ein ausgewogener Mix aus kräftigenden Übungen für den Beckenboden, die Arm-, Bein- und Rumpfmuskeln sowie Entspannungs- und Atemübungen.

Als Sportlehrer, Pilates A-Trainer & Ausbilder setze ich hohen Wert auf Übungsqualität und Integration neuer Forschungsansätze