

Pilates für Mamis (mit und ohne Baby)

Level 2 Fortgeschrittene und Mittelstufe
8 Einheiten á 60 Min, fortlaufender Kurs

immer donnerstags von 09 - 10 Uhr

Der Fokus liegt auf dem Aufbau einer starken Körpermitte - deinem Powerhouse. Mit gezielten Pilates-Übungen, die für jedes Fitnesslevel geeignet sind, stärken wir effektiv tief liegenden Bauchmuskeln, Rücken und Beckenboden. Mach dich bereit für mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden in deinem Alltag - von innen heraus!

Dein Baby ist natürlich herzlich willkommen :)

Level 1: Anfänger/Mittelstufe (perfekt nach der Rückbildung) immer freitags um 9.30 Uhr

Was du brauchst: Gute Laune, eine Matte und/oder ein Handtuch, Sportklamotten & etwas zu trinken

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de

Tanjas Yogawelt, Robert-Koch Straße 25, 84489 Burghausen

Mitveranstalter

Powermamis

Referentin

Lisa Janina Kögl

Kosten

140 Euro - Zuschuss durch gesetzliche Krankenkassen sowie WELLPASS Checkin möglich!

Anmeldung

www.koegl-fitnesscoaching.de



**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2026-10-13 10:07:37