KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Pilates nach der Rückbildung

Hebammenpraxis JANINE POSCH

fortlaufender Kurs immer montags

Mo 11.01.2027, 8.45 - 10.00 Uhr

Möchtest Du nach Abschluss deines Pilates-Kurses nach der Geburt weiterhin aktiv bleiben oder suchst Du nach einem Fitnesskurs, der speziell für Frauen konzipiert ist?
Dann bist Du hier genau richtig. In meinem Kurs "Pilates Postnatal Plus" hast Du die Möglichkeit, an einer Vielzahl von vertiefenden und abwechslungsreichen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper teilzunehmen. Ein spezieller Fokus liegt dabei darauf, deine Rumpfmuskulatur zu stärken und deinen Beckenboden zu kräftigen.
Pilates fördert nicht nur eine nachhaltige Stärkung, sondern ebenfalls die Beweglichkeit, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und optimiert Dein Körperbewusstsein. Darüber hinaus werden wir verschiedene Trainingsgeräte einsetzen, um unterschiedliche Körperbereiche gezielt zu trainieren.

immer montags von 8.45 - 10 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.pilatesfuermamas.de
www.janinehebamme.de

Ort
Hebammenpraxis Janine Posch, Bahnhofstraße 41b, 84524 Neuötting

Mitveranstalter
Hebammenpraxis Janine Posch

Referentin
Kathrin Maier

Kosten
90€

Anmeldung
unter maierkathrin@gmx.net, oder 0173/5414439 (WhatsApp), oder www.pilatesfuermamas.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-26 11:45:49

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de