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

Pränatales Pilates (vor der Geburt)

6 Einheiten á 75 Min.

Fr 21.02.2025, 17.30 Uhr - Fr 28.03.2025, 18.45 Uhr

In der Schwangerschaft verändert sich dein Körper - der wachsende Bauch, die hormonelle Umstellung, die Lockerung der Sehnen und Bänder. Dein Körper vollbringt jetzt Höchstleistung! Mit dieser, speziell an Schwangere angepassten Pilatesstunde, kannst du dich fit halten und deinen Körper unterstützen. Er wird gestärkt und stabilisiert, die verspannte Muskulatur wird gedehnt. Achtsamkeits-/Entspannungsübungen schenken dir und deinem Baby Ruhe und Erholung, sie runden die Stunde ab.
Auch ohne Pilatesvorkenntnisse ist eine Teilnahme möglich. Für Schwangere (ab ca. der 14. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt) mit einem normalen, gesunden Schwangerschaftsverlauf. Bitte frage im Zweifelsfall bei deinem/r Arzt/Ärztin nach, ob Kontraindikationen bestehen.

Mitzubringen: Sportkleidung/bequeme Kleidung, rutschfeste Socken (falls Du nicht barfuß trainieren magst), warme Socken für die Entspannung und ein Getränk

weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.hebammenpraxis-baumgarten.de

Ort
Hebammenpraxis Baumgarten, Baumgarten 1, 84556 Kastl

Referentin
Sandra Jetzfellner

Kosten
72 Euro

Anmeldung
www.hebammenpraxis-baumgarten.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:00:04

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