

E10-171041 Pilates-Rückbildung Nach der ersten Rückbildung - mit Babys von 3 bis 12 Monaten

Beginn	Montag, 05.06.2023, 12:30 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	37,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Angelika Rohde
Kursort	EG 01, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt

Nach einem ersten Rückbildungskurs tut weiteres Aufbautraining gut. Die Pilates-Methode ist gelenkschonend und daher besonders geeignet. Die Übungen stärken kontinuierlich Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Fließende Bewegungen und bewusste Atmung trainieren dabei den Gleichgewichtssinn und entlasten von Spannungen in Schultern und Nacken. Das schult die Beweglichkeit und fördert die Kraft für das Leben mit dem Baby.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.06.2023	12:30 - 13:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
12.06.2023	12:30 - 13:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
19.06.2023	12:30 - 13:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
26.06.2023	12:30 - 13:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
03.07.2023	12:30 - 13:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
10.07.2023	12:30 - 13:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
17.07.2023	12:30 - 13:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
24.07.2023	12:30 - 13:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01

[zur Kursdetail-Seite](#)