

## F60-171004 Pilates-Rückbildung Nach der ersten Rückbildung, mit Babys von 3-10 Monaten

Beginn	Donnerstag, 31.10.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Heike Dobbelaar
Kursort	Raum 1, Arthur-Zitscher-Str.11, 63065 Offenbach

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
31.10.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 1
07.11.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 1
14.11.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 1
21.11.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 1
28.11.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 1
05.12.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 1

[zur Kursdetail-Seite](#)