

H10-171030 Pilates-Rückbildung - mit Baby Nach der ersten Rückbildung mit Babys von 3-10 Monaten

Beginn	Mittwoch, 21.01.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	58,50 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Heike Dobbelaar
Kursort	EG 01, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt

Nach dem Rückbildungskurs tut weiteres Aufbautraining gut. Pilates zeichnet sich durch kontrollierte und fließende Bewegungsabläufe sowie die Verbindung von Atmung und Bewegung aus. Der Beckenboden wird weiter gekräftigt, Bauchmuskelarbeit rückt mehr in den Fokus der Körperarbeit. Die Körpermitte wird konstant gekräftigt, eine eventuelle Rectusdiastase kann sich schließen. Kraft für das Leben mit dem Baby entsteht.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
04.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
11.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
18.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
25.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
04.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
11.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
18.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
25.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01

[zur Kursdetail-Seite](#)