

H10-171042 Barre-Rückbildung - mit Baby Nach der ersten Rückbildung mit Babys von 3-10 Monaten

Beginn	Mittwoch, 12.08.2026, 10:45 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Heike Dobbelaar
Kursort	EG 01, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt

Hier gibt es Rückbildungs-Training einmal anders. Neben bewährten Pilates-Übungen, die kontinuierlich Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärken, fließen Elemente aus Yoga und Ballett mit ein. Dieses Ganzkörpertraining festigt die Muskulatur und verbessert Beweglichkeit, Körperhaltung und Körpergefühl. Alle Bewegungen werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt, die Bewegungsabläufe sind klar, direkt und flüssig - und machen Spaß.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.08.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
19.08.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
26.08.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
02.09.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
09.09.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
16.09.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01

[zur Kursdetail-Seite](#)