

H10-171044 Barre-Rückbildung - mit Baby Nach der ersten Rückbildung mit Babys von 3-10 Monaten

Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 10:45 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	58,50 €
Dauer	9 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
20.01.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Spielwohnung
27.01.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Spielwohnung
03.02.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Spielwohnung
10.02.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Spielwohnung
17.02.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Spielwohnung
24.02.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Spielwohnung
03.03.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
10.03.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
17.03.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01

[zur Kursdetail-Seite](#)