

## H10-171046 Pilates-Rückbildung - mit Baby Nach der ersten Rückbildung mit Babys von 3-10 Monaten

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 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, Bauchmuskularbeit 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
14.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
21.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
28.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
05.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
12.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
19.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
26.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
02.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
09.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01

[zur Kursdetail-Seite](#)