

# Pilates in der Schwangerschaft

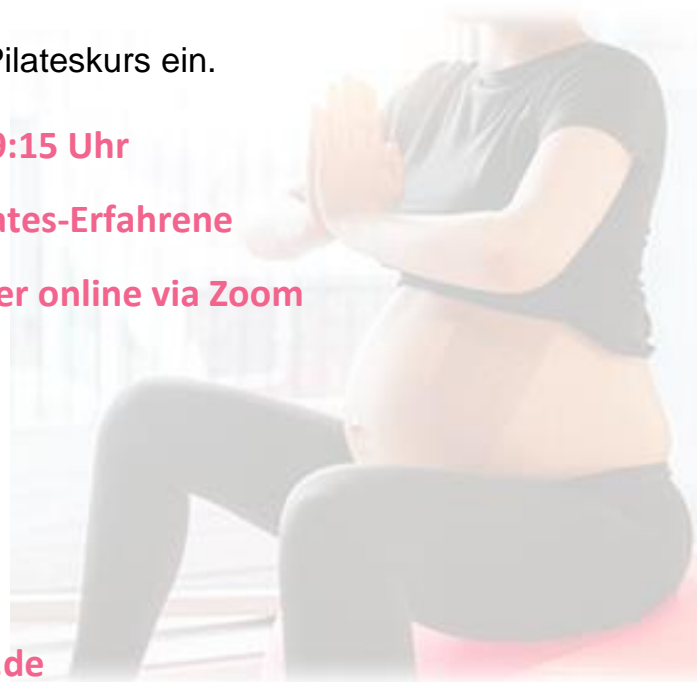
- Wunderbares Training für Mama und Baby -

In dieser Gruppe trainierst Du nur mit Schwangeren. So kann ich als Kursleiter am besten auf Deine Bedürfnisse eingehen und Dir die speziellen Prinzipien der Pilates-Methode näherbringen. Mit den hormonellen Umstellungen und der veränderten Körperstatik, reagieren Muskel und Gelenke auf alltägliche Bewegungen vielleicht anders als gewohnt. In dieser Zeit voller Anpassungen, bereitet das so sanfte und effektive Pilates-Training Deinen Körper optimal auf die Geburt vor. Auf der Suche nach Deiner inneren Mitte hilft Dir ein ausgewogener Mix aus kräftigenden Übungen für den Beckenboden, die Arm-, Bein- und Rumpfmuskeln und Entspannungs- und Atemübungen.

Als Sportwissenschaftler, Pilates A-Trainer und Ausbilder setze ich hohen Wert auf Übungsqualität und Integration neuer Forschungsansätze. Das Kurskonzept ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr bezuschusst.

Hiermit lade ich Dich herzlich zu meinem nächsten Pilateskurs ein.

-  **Start:** 07.09.21, dienstags 18:15 - 19:15 Uhr
-  **Zielgruppe:** Schwangere. Einsteiger & Pilates-Erfahrenere
-  **Ort:** Kursraum der „Zimtzieke“ oder online via Zoom
-  **Dauer:** 10-wöchiger Präventionskurs
-  **Gebühr:** 149,- Euro
-  **Kursleiter:** Marko Kurtic
-  **Anmeldung:** [marko.kurtic@yahoo.de](mailto:marko.kurtic@yahoo.de)
-  **Info:** [www.bewegung-ist-medizin.de](http://www.bewegung-ist-medizin.de)



Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Bitte um rechtzeitige Anmeldung.

