



# PILATES

***in der Schwangerschaft***

***ab 02. Sep., 18.15 Uhr  
in der "Zimtziecke"***

***Info & Anmeldung:  
[www.bewegung-ist-medizin.de](http://www.bewegung-ist-medizin.de)***

***Bis zu 100% Bezuschussung von den gesetzlichen  
Krankenkassen!***



# ***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 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 sowie Entspannungs- und Atemübungen.***

***Als Sportlehrer, Pilates A-Trainer und Ausbilder setze ich hohen Wert auf Übungsqualität und Integration neuer Forschungsansätze.***

***Dauer: 8-wöchiger Präventionskurs  
Kosten: 149,- Euro***