

Pilates mit Baby

Ab März 2017

Pilates mit Baby ist ideal für Mamas, die nach der Geburt wieder fit werden möchten. Dabei kommt das Baby mit zum Training und wird sogar in die Übungen mit eingebunden. Pilates ist ein sanftes aber trotzdem anspruchsvolles Workout zur Kräftigung der Problemzonen nach der Geburt sowie zur Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit!

Wann?

Dienstag und Donnerstag von 10.30- 11.45

Schnuppern ist nach Absprache jederzeit möglich!

Wer?

Optimal für Mütter ab 8 Wochen nach der Geburt sowie nach erfolgtem Rückbildungskurs bzw. nach ärztlicher Abklärung.



Wo?

Im Kursraum der Bach Apotheke,
Steinbruchstraße 6, 1160 Wien



Kosten

10er Block: 150€ (max. 8 Mamas/Babys)

Nähere Infos & Anmeldung

office@koerpergut.at

Theresa Wolf, MSc – 0650/ 66 22 053

Psychologin & Sportwissenschaftlerin, Dipl. Pilates - und Yogalehrerin