

# Pilates mit Baby

Ab 11. September 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 von 10.30 - 11.30

Einstieg und Schnuppern nach Absprache jederzeit möglich!

## Wer?

Optimal für Mütter ab 8 Wochen bis ca. 12 Monate nach der Geburt sowie nach erfolgreichem Rückbildungskurs bzw. nach ärztlicher Abklärung.



## Wo?

Im Kursraum der Bach Apotheke,  
Steinbruchstraße 6, 1160 Wien



## Kosten

17€ pro Einheit oder 150€ für einen 10er Block  
Einmaliger Schnupperpreis: 10€

## Infos & Anmeldung

Theresa Wolf, MSc  
0650/6622053 oder [office@koerpergut.at](mailto:office@koerpergut.at)  
[www.koerpergut.at](http://www.koerpergut.at)

