

BEWEGUNG FÜR SCHWANGERE & MAMAS MIT BABY

PILATES & YOGA

Die Kurse sind ideal um dich während der Schwangerschaft bewusst zu entspannen und sanft auf die Geburt vorzubereiten sowie um nach der Geburt wieder fit zu werden.

Da die Gruppe aus maximal 8 Frauen besteht kann auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen individuell eingegangen werden.



Yoga für Schwangere

immer **Dienstags 16:30 -18:00**

Kurs 1: von 17. April – 22. Mai 18 (5 Einheiten)

Kurs 2: von 29. Mai – 26. Juni 18 (5 Einheiten)

Kursbeitrag Kurs 1 oder Kurs 2: € 95,- (5 Einheiten)

Beide Kurse: 170€ (10 Einheiten)



Bewegung für Mamas mit Baby

Dienstag 10:15 – 11:15 Pilates mit Baby

Freitag 10:30 – 11:30 Yoga mit Baby

Für Babys ab 8 Wochen bis ca. 1,5 Jahre geeignet.

10er Block € 150,- (3 Monate gültig & für alle

„mit Baby“ Kurse einlösbar)

Schnuppereinheit: € 10,-

Nähere Infos & Anmeldung: office@koerpergut.at | www.koerpergut.at



K Ö R P E R G U T