



PILATES POSTNATAL

Voraussetzung:

- Teilnahme am Basic Kurs 01 und Beginner Kurs 02
- oder Quereinsteiger mit einer mindestens 4-tägigen Pilatesausbildung

9 Monate Schwangerschaft sind eine besondere Zeit, vor allem sind die ersten Monate nach der Geburt etwas Besonderes. Jede Frau hat den Wunsch, wieder etwas für sich zu tun, Sport zu treiben und sich wieder im eigenen Körper wohlfühlen. Worauf ist hierbei zu achten?

Nachdem wir die schwangerschaftsbedingten Veränderungen des weiblichen Körpers theoretisch besprochen haben, wirst du ein sehr abwechslungsreiches und vielseitiges Trainingskonzept kennenlernen. Pilates in Kombination mit 3-D-Bewegungen führt zu funktionell gestärkten Muskel- und Gewebsstrukturen, so dass der weibliche Körper wieder ins Lot kommt und auf die vielen, neuen Aufgaben besser vorbereitet ist.

