

Neue 6 Wochen-Kurse Postnatal Pilates für Mamis

Deine Rückbildung ist vorbei?
Und jetzt magst Du endlich
etwas für Dein Wohlbefinden,
Deine Figur, Deine Kraft
und Ausdauer tun?
Dann probiere unsere
Postnatal Kursreihe aus.

Pilates ist eine tolle Methode, die
Körpermitte nach Schwangerschaft
und Geburt zu stärken. Wir starten
ganz entspannt, mit Kräftigung und
Dehnung deines gesamten Körpers,
und steigern uns im Laufe des Kurses.
Dabei konzentrieren wir uns vor allem
auf eine starke Körpermitte aber auch
die Kräftigung von Armen, Beinen
und Po stehen auf dem Trainingsplan.

Donnerstags, 10:30 Uhr

6 x 55 min

Präsenz Kurs im Block für 117,- EUR
oder als Einzeltermine buchbar,
sofern Platz vorhanden ist.

Starttermine* 2023:

21.09./09.11.

*Ein späterer Eintritt ist möglich



Bei Fragen und zur Anmeldung
schreibe uns eine Email an
training@pilatesboutique.de oder
ruf direkt an: 01525 65 70 360

Liebe Grüße,
Yvonne Klöfkorn
Pilates Boutique
www.pilatesboutique.de

