

Pilates zur Unterstützung der Rückbildung



© Rossi Milenova

Ein ergänzendes Angebot zum klassischen Rückbildungskurs, ab der 8. Woche nach der Entbindung.

Die sanften und fließenden Bewegungen, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik, unterstützen, den Beckenboden wieder aufzubauen und damit Rückenschmerzen vorzubeugen.

Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und zielen vor allem auf Stärkung von Beckenboden-, Bauch-, Rücken und Armmuskulatur.

Termine:

8 x donnerstags, ab dem 08.03.2018, 14:45 bis 15:45 Uhr
nicht in den Osterferien und an Christi Himmelfahrt
Kosten: 110,- EUR; Bezahlung direkt bei der Kursleiterin

Der Kurs ist eine Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V und damit von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Kurskosten werden bis zu 80% rückerstattet. Den Antrag dafür erhalten Sie am Ende des Kurses von der Kursleiterin.

Leitung: Rossi Milenova, Sportlehrerin

Anmeldung: 0163- 4833684 oder rositsa80@gmail.com

Veranstaltungsort:

Unter den Arkaden
Euro-Trainings-Centre ETC e.V.
Dientzenhoferstr. 68
80937 München
Tel. 089 – 30 90 54 78 0

* mgh@etcev.de

* www.unter-den-arkaden.de