



BUMP & FLEX

Pränatal-Pilates

inBalance Gesundheitspraxis

Alter Uentoper Weg 148

59071 Hamm

Physiotherapie-Praxis für Säuglinge +Kinder
und Erwachsene

Zusatzspezialisierung auf
Beckenbodentherapie und Mukoviszidose

Liebe werdende Mütter,

Herzlichen Glückwunsch zu diesem besonderen Abschnitt
deines Lebens! Der Schwangerschaftspilates-Kurs bietet dir eine
einzigartige Gelegenheit, deine körperliche und emotionale
Stärke während der Schwangerschaft zu fördern. Bei uns stehen
Entspannung, Kräftigung und Vorbereitung auf die Geburt im
Mittelpunkt.



Warum Schwangerschaftspilates?

Ganzheitliches Training: Pilatesübungen fördern die Kräftigung der Muskeln, die für eine gesunde Schwangerschaft und Geburt wichtig sind, wie zum Beispiel der Beckenbodenmuskulatur.

Sanfte Bewegungen: Speziell angepasste Übungen, die darauf abzielen, den Körper zu stärken und gleichzeitig Belastungen zu reduzieren, die während der Schwangerschaft auftreten können.

Achtsamkeit und Entspannung: Lerne, dich durch Atemtechniken und Entspannungsübungen mit deinem Baby zu verbinden und eine ruhige, unterstützende Atmosphäre zu schaffen.

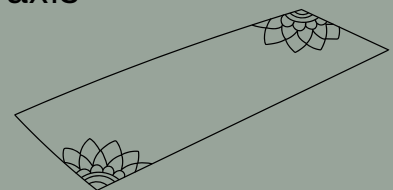
Kursdetails:

Startdatum: 16.07.24

Uhrzeit: 15:30-16:30

Ort: inBalance Gesundheitspraxis

Dauer: 8 Wochen



Melde dich jetzt an und erlebe:

Verbesserte Körperhaltung und Flexibilität

Reduzierung von Rückenschmerzen und Spannungen

Eine stärkere Bindung zu deinem Baby

Unterstützung und Austausch mit anderen werdenden Müttern