

Rückbildungskurs

mit Nadia Mauroner - ausgebildete Pilatestrainerin



Nach der Geburt ist der Beckenboden oft belastet und geschwächt. In diesem Kurs lernen Mamis gezielte Übungen, um den Beckenboden zu stärken, was lauter Vorteile bringt. Der Kurs richtet sich an Frauen mit mindestens 6-8 Wochen alten, oder älteren Babies, welche auch mitgenommen werden können. Wichtig ist, dass von der Geburt keine Verletzungen und Beschwerden zurückgeblieben sind.

- Zielgruppe: Mamis (auch in Begleitung mit ihren Babies)
Termin: Start Montag, 17. Februar bis 07. April (03. März entfällt) von 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Raum der Arena Ritten, 2. Stock
Kosten: 39,00 € für Elki Mitglieder (7 Einheiten)
Nimm bitte mit: Yogamatte, Turnbekleidung, kleines Kissen, Trinkflasche, Rutschfeste Socken
Anmeldung: ab Mittwoch, 05. Februar 2025 über unsere Homepage oder unter dem Link <http://thomas.elki.bz.it/login>