Rückbildung & Pilates mit Baby

Kursreihe April bis Juli 2019

Dieser Kurs eignet sich für Frauen ab der 6. Woche nach der Entbindung bzw. ab 2-3 Monaten nach einem Kaiserschnitt (nach Absprache mit dem behandelnden Arzt und/oder der Hebamme, wenn die Narbe – auch die innere – gut verheilt ist). Beim Pilates wird besonderes Augenmerk auf die Körpermitte gelegt. Somit eignet sich diese Trainingsform besonders gut für die Rückbildung. Die Aktivierung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur begünstigt die Rückbildungsprozesse nach der Schwangerschaft.
Das Besondere an diesem Kurs ist, dass Sie Ihren Nachwuchs mitbringen können, so dass Sie keine Aufsicht für diese Zeit brauchen! Wenn es Sie also nicht stört, dass außer Ihrem eigenen Baby noch ein paar mehr in der Stunde quäken, dann nichts wie hin zum TSV Milbertshofen und anmelden! Und natürlich dürfen Sie auch gerne an diesem Kurs teilnehmen, wenn Sie kein Baby dabeihaben!

Tag / Uhrzeit: Freitag
10.30 bis 11.30 Uhr

12 Termine:
05.04. / 12.04. / 2 Wochen Osterferien /
03.05. / 10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. /
07.06. / 2 Wochen Pfingstferien / 28.06. /
05.07. / 12.07. / 19.07.2019

Die 10 Stunden können auf 12 Wochen aufgeteilt werden. Wer 11/12 x kann, darf gerne 11/12 x kommen!

Ort: Gebrüder-Apfelbeck-Halle
Hans-Denzinger-Str. 2
München-Milbertshofen

Preis: 10 Stunden: 85,- Euro
*** Vereinsmitglieder des TSV zahlen nur 45,- Euro ***

Kursleitung: Gwen Monseur

Anmeldung: Geschäftsstelle des TSV Milbertshofen
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München, Tel. 089/3582716, kontakt@tsv-milbertshofen.de