

# Pilates in der Schwangerschaft

## Kursbeschreibung

Möchtest du Dir und deinem Körper in der Schwangerschaft etwas Gutes tun? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich.

Der Schwangerschaft angepasstes Training mit sanften Pilatesübungen hilft Muskeln und Gewebe zu stärken, zu mobilisieren und zu dehnen. Es fördert die bewusste Entspannung und den Kontakt zu deinem Baby. Zudem kann es Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen. Pilates in der Schwangerschaft bringt für die Geburt und später für die Rückbildungszeit viele Vorteile mit sich. Da gegen Ende der Schwangerschaft das Thema Geburt immer zentraler wird, fließen auch Aspekte der Geburtsvorbereitung ein und du kannst gestärkt in deine Geburt gehen (ergänzend zu einem Geburtsvorbereitungskurs).

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt. Dies ermöglicht eine individuelle Begleitung während den Übungen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Kursleitung

Jennifer Marending, Hebamme, Pre- and Postnatal Trainerin

## Kursdaten

ab 08.04.2024 immer montags von 17:45 – 18:35 Uhr

## Kosten

CHF 28 pro Lektion à 50 min

CHF 260 für ein 10-er Abo

## Kursort

Praxis «fühlbar», Wiedlisbachstrasse 3, 4538 Oberbipp

## Informationen und Anmeldung

Elena Käser 079 568 17 11 / Jennifer Marending 079 577 78 73

