Mühlenkreis MINDEN-LÜBBECKE
Minden
Porta Westfalica
Bad Oeynhausen

FRÜHE HILFEN
FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN

Pilates für Schwangere

Kurs / Workshop

Pilates für Schwangere

Pilates für Schwangere

Ideales Training für Mamas mit Babybauch ab der 14. SSW.
Pilates-Training kann in der Schwangerschaft:

- **Ihre Bauchmuskeln stärken**
- **Rückenschmerzen reduzieren**
- **Ihren Beckenboden kräftigen**
- **helfen, das Gleichgewicht zu halten**
- **die Belastung für Ihren Rücken und Ihren Beckenboden minimieren**
- **für Entspannung und die richtige Atmung sorgen**

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Sabine Mülmenstädt

Physiotherapeutin, Pilatestrainerin, Ausbildung Funktionelle Beckenbodenarbeit

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr

19.09. – 21.11.2019

am 17.10.2019 findet kein Kurs statt

Wo?

Familienzentrum AWO Dützen

Schleidermannsweg 2
32429 Minden

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Informationen und Anmeldug per Mail unter:
physio.muelmenstaedt@web.de

Kosten des Angebots

89,- € für 8 Kurseinheiten je 60 min

Durchführende Organisation

Sabine Mülmenstädt

Tangermünder Str. 7a
32427 Minden

Name Kontaktperson

Sabine Mülmenstädt

Telefon

0571/9519175

Email

physion.muelmenstaedt@web.de

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters