



# 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, Pilatetrainerin, Ausbildung  
Funktionelle Beckenbodenarbeit

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wo?

#### Adresse

Familienzentrum AWO Dützen  
Schleidermannsweg 2  
32429 Minden

## Wann?

### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

### Termin(e)

Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr

19.09. – 21.11.2019

am 17.10.2019 findet kein Kurs statt

## Inklusion & Barrierefreiheit

### Räumliche Zugänglichkeit

- Keine Angaben

### Inhaltliche Zugänglichkeit

- Keine Angaben

## Träger des Anbieters

### Adresse

Familienzentrum AWO Dützen

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Informationen und Anmeldung per Mail unter:

[physio.muellenstaedt@web.de](mailto:physio.muellenstaedt@web.de)

### Kosten des Angebots

89,- € für 8 Kurseinheiten je 60 min

## Durchführende Organisation

### Adresse

**Sabine Mülmenstädt** Tangermünder Str. 7a 32427 Minden

### Kontaktperson

Sabine Mülmenstädt

### Telefon

0571/9519175

### Email

[physion.muellenstaedt@web.de](mailto:physion.muellenstaedt@web.de)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)