



STUDIO.12



BABY-PILATES

DAS POSTNATAL WORKOUT GEMEINSAM MIT DEINEM BABY

Bist du frisch gebackene Mama? Tue deinem Körper etwas Gutes, unterstütze deine Rückbildung und trainiere gemeinsam mit deinem Baby in unserem brandneuen Baby-Pilates Kurs. Pilates eignet sich hervorragend nach Schwangerschaft und Geburt, um die Muskulatur wie Bauch, Beckenboden und Rücken, die während der Schwangerschaft und Geburt stark belastet wurden, zu stärken.

Durch das Training kann späteren Problemen wie Inkontinenz, Gebärmuttersenkung oder Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Trainiere Pilates unter professioneller Anleitung von Pre- und Postnatalexpertin Anja Riesenberg in Wohlfühlatmosphäre für dich und dein Baby. Erfahre Spannendes für die Entwicklung deines Babys und tausche dich mit anderen Müttern aus.

Das Training findet in kleinen Gruppen mit max. 7 Teilnehmern statt.

Decken für dein Baby sind vorhanden. Gerne kannst du noch eine eigene Decke, ein Stillkissen oder einen Maxi-Cosi mitbringen.

STUDIO.12

POSSARTSTRASSE 12 . 81679 MÜNCHEN
+49 89.47 07 87 54 . INFO@STUDIO12-MUNICH.COM
STUDIO12-MUNICH.COM



ÜBER DEN KURS

BABY-PILATES

Dienstags

5 mal dienstags
Von 10.45 bis 11.45 Uhr

Der Unterricht ist für Mamis mit Babys bis maximal 12 Monate geeignet und findet mit Pre- und Postnatal Expertin Anja Riesenberg statt
Buchbar als 5-er Paket für 140€
Zusätzlich ist ein Gutschein für einen regulären Kursbesuch enthalten.

STUDIO.12

POSSARTSTRASSE 12 . 81679 MÜNCHEN
+49 89.47 07 87 54 . INFO@STUDIO12-MUNICH.COM
STUDIO12-MUNICH.COM