



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

PILATES FÜR SCHWANGERE **10 Einheiten á 60 Min.**

dein Kurs für eine aktive, schmerzfreie Kugelzeit

Mo 20.09.2021, 17.30 - 18.30 Uhr

Ort:

Burgkirchen an der Alz, Seminarraum d. Borromäus Apotheke (1. Stock), Martin Ofner Straße 8, 84508 Burgkirchen

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Schwangerschaft. Besonders jetzt ist es wichtig, dich schonend fit zu halten. An diesem Kurs kannst du ab der ersten Woche bis zur Geburt teilnehmen.

Dein Körper leistet im Moment großartiges! Noch nie zuvor musste deine Wirbelsäule so viel Gewicht tragen. Noch nie zuvor musste dein Schulter- und Nackenbereich so viel Ausgleichsarbeit leisten und noch nie zuvor hat sich dein Körperschwerpunkt derartig verschoben. Klar, dass es jetzt vielleicht ab und zu im Rücken zwickt, die Schultern verspannt sind und du dich unwohl fühlst. Aber keine Sorge: mit gezielten, sanften Übungen unterstützt du deinen Körper bei seiner Umstellung, hältst dich fit für die Geburt und lernst mit einer aktiven Atmung für Entspannung, Schmerzreduktion und Wohlbefinden zu sorgen. Was gibt es schöneres, als diese besondere Zeit schmerzfrei und mit einem positiven Körpergefühl in vollen Zügen zu genießen?

weitere Termine und Infos unter: www.bwz-movebetter.de

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:

Monika Brückner

Kosten:

110 €

(Kurs ist zertifiziert von den gesetzl. Krankenkassen - Kostenerstattung möglich)

Veröffentlichungsdatum: 11.08.2021

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de