Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Pilates nach der Rückbildung

8 Einheiten

Do 13.01.2022, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort:
Burghausen, Hebammenpraxis Nicola Bader, Eugen-Roth-Weg 12, 84489 Burghausen

Beim Pilates steht der Beckenboden im Zentrum der Übungen. Gerade die Körpermitte wird aktiviert und trainiert. Nicht nur direkt, sondern auch indirekt durch die vielen unterstützenden Muskeln, die z.B. bei Balanceübungen ebenfalls mittrainiert werden. Zu dem reduziert Pilates Stress, fördert Konzentration, Flexibilität und macht auch noch Spaß.

Sollte es das Pandemiegeschehen nicht zulassen, findet der Kurs online statt.

Weitere Termine, Kurse und Informationen unter: www.hebamme-burghausen.de

Referentin:
Nicola Bader

Kosten:
125 Euro

Veröffentlichungsdatum: 10.11.2021

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