



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Pilates für Schwangere**

**Kurs in 6 Einheiten á 75 Min.  
ab der 15 SSW bis zur Geburt**

**Fr 12.04.2024, 8.45 - 10.00 Uhr**

**Ort:**

Neuötting, Hebammenpraxis Janine Posch, Bahnhofstraße 41b, 84524 Neuötting

Im Kurs werden durch sanfte Übungen deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur gestärkt. Dadurch optimierst du deine Körperhaltung und vermeidest Schwangerschaftsbeschwerden. Atem- und Entspannungsübungen helfen dir Ruhe und Ausgeglichenheit zu fühlen.

weitere Infos, Kurse und Termine unter:  
[www.janinehebamme.de](http://www.janinehebamme.de)

**Referentin:**

Kathrin Maier

**Kosten:**

90€

**Veröffentlichungsdatum:** 17.10.2023

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)