



pilatesatelier

andrea kunz

Pilates.....

ideal , um den Körper nach der Schwangerschaft wieder ins Lot zu bringen.

Durch Geburt und Schwangerschaft sind der Beckenboden und alle Muskeln und Bänder stark beansprucht worden. Mit Wahrnehmungs- und Beckenbodenübungen sowie Pilatesübungen findet ihr Körper wieder die Balance. Das Training wirkt vorbeugend gegen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen, Beine, Gesäß und Oberkörper werden ebenfalls mit einbezogen und so erhält der ganze Körper ein wirkungsvolles und angemessenes Training.

Beginn

Ab der 8.Woche nach einer Spontangeburt und 12.Woche nach einem Kaiserschnitt.

Im Kurs sind die Babys willkommen, d.h. sie sind im Raum, jedoch ohne Kinderhütedienst, zum Beispiel liegt es neben Ihnen, so können Sie es jederzeit auf den Arm nehmen, stillen oder wiegen. Es gibt auch Mütter, welche die Kinder nicht immer mitnehmen, das steht jeder Teilnehmerin offen.

Selbst wenn Sie nur einen Teil der Stunde mitmachen, bevor Ihr Baby Sie wieder braucht, werden Sie erstaunt sein, wie viel wenige Minuten Pilates zum Wiederaufbau Ihrer Tiefenmuskulatur beitragen.

Kurseinstieg

Einstieg jederzeit, laufender Kurs: Sie wählen das Startdatum bei der Anmeldung. Je nach Stand der Gruppe ist eine halbstündige separate Einführung nötig. Wir empfehlen die Teilnahme am Rückbildungskurs während zwanzig Wochen.

Auf Wunsch erstellen wir auch ein individuelles Rückbildungsprogramm, welches Sie selbständig zu Hause üben.

Kursinhalte:

- Bewusstsein für Beckenboden entwickeln, Beckenboden kräftigen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Leichtes Kreislauftraining
- Haltungsschulung, Tipps für den Alltag
- Raum zur Begegnung mit anderen Müttern