

SCHWANGERSCHAFTSPILATES

PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT!

Mit der Schwangerschaft verändert sich Dein Körper von Kopf bis Fuss. Besonders die Haltung, die Atmung und der Beckenboden sind davon betroffen. Mit angepassten Pilates-Übungen kannst Du aktiv bleiben und etwas Gutes für Dich (und Dein Baby) tun. Die Übungen zielen darauf ab, Deine Haltung zu optimieren, den Schultergürtel zu kräftigen und Deine Rumpfstabilität zu trainieren. Du lernst deinen Beckenboden wahrzunehmen, zu aktivieren und zu entspannen – was für die Geburt und die Zeit danach sehr wichtig sowie hilfreich ist.

Ein wichtiger Teil der Stunde sind auch Entspannungstechniken mit Hilfe von Dehnungen, der Atmung und von Meditationen.

WANN KANN ICH SCHWANGERSCHAFTSPILATES MACHEN?

- ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- **Wann:** 8x dienstags (25.03.2025 – 20.05.2025 (exkl. 15.04.2025), 17.00 – 17.55 Uhr)
- **Wo:** Turnhalle dahlia Lenggen
- **Kosten:** pauschal CHF 200.—
→ viele Krankenkassen (Zusatzversicherung) beteiligen sich an den Kosten



INFOS UND ANMELDUNG UNTER

Telefon 034 402 75 75 oder via E-Mail info@physiokipfer.ch