



das andere spa

## Rückbildungspilates mit Franzi



**5 x sonntags 8:00 Uhr – 9:00 Uhr**

Alle Frauen, die sich nach der Geburt einen flacheren Bauch wünschen, den Beckenboden kräftigen möchten und Rückenschmerzen loswerden, bzw. vorbeugen wollen, sind in diesem Kurs genau richtig.

Es geht aber nicht nur um die körperliche Komponente, sondern auch darum, sich mit anderen Mamas auszutauschen und das Gefühl zu haben, nicht allein zu sein. **Diese eine Stunde in der Woche gehört nur dir und deinem Körper.**

In jeder Stunde werden gezielt Übungen durchgeführt, welche die Rückbildungsprozesse des Körpers langfristig unterstützen. Ganz egal, ob die Geburt erst wenige Wochen, Monate oder gar Jahre zurückliegt. Neben der Kräftigung der Tiefenmuskulatur stehen auch die für Pilates so wichtigen Komponenten wie Atmung, Entspannung und die innere Balance im Vordergrund.

Kursgebühr (5x 60 Minuten): EUR 75,00  
Einzelne Gaststunde: EUR 20,00

Die Daten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.  
Anmeldung: [www.livingsenses.net/pilates.html](http://www.livingsenses.net/pilates.html)

**Veranstaltungsort: Living Senses, Zieglerweg 9a, 82335 Berg**  
**Tel.: 08151-2686480, [info@livingsenses.net](mailto:info@livingsenses.net), [www.livingsenses.net](http://www.livingsenses.net)**