

Fit Mal
Anders

Die Kombination aus Fitness und Pilates

Dieser Kurs richtet sich an Frauen nach der Schwangerschaft (mit oder ohne Baby).

Mit sanften Übungen werden wir den Körper wieder ankurbeln und auch unseren Beckenboden trainieren. Euer Baby ist bei fast jeder Übung dabei. Durch das gemeinsame Erleben stärkt ihr zudem die Eltern-Kind-Bindung. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Kursgebühr: 99 Euro
für einen 10-Wochenkurs à 60min.

Kontakt: Julia Anders,
E-Mail: fitmalanders@outlook.de,
Tel.: 0151 21 22 47 83

Kursort: Rabenhaus e.V.,
Puchanstraße 9,
12555 Berlin
www.rabenhaus.de

