

Pilates mit Yogaelementen in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Jeden Mittwoch 16:00 - 16:55 und Montag 10:30-11:25, sowie Donnerstag 10:05-11:00 Mamafit mit Baby gemeinsam.

Anmeldung direkt im Studio oder unter **069911726454** (SMS, Whats App)

Preis / Stunde 15€, als 10-er Block 130€.

Außerhalb der Gruppenstunde ist natürlich nach Vereinbarung jederzeit

Einzeltraining: 60€ / 500€ bei 10-er Block im Einzeltraining

Duett:33€/ Person

Trio: 23€ / Person

möglich. (Einführungsstunde bei Beginner siehe Einzel/ Duo oder Trio)

In der Schwangerschaft wird sanfter Sport empfohlen, der die Beweglichkeit, Kondition und Muskelkraft fördert und zum allgemeinen Wohlbefinden der Schwangeren beiträgt. Pilates unter Anleitung einer qualifizierten Trainer/in durchgeführt als langsame und kontrollierte Trainingsmethode ist daher ideal geeignet, um den Körper während der 3 Schwangerschafts-Trimester fit zu halten und einige Wehwehchen zu lindern, die sich üblicherweise in der Schwangerschaft einstellen.

Wenn Sie neu mit Pilates beginnen, dann sollten Sie sich das OK vom Gynäkologen einholen.

Melden Sie sich bitte für eine Einführungsstunde.

Im Einzeltraining kann individuell ein spezielles Programm auf der Matte und an den Geräten erarbeitet werden. Aber auch in der Gruppe werden Übungsauswahl, -durchführung und -intensität den besonderen Umständen angepasst.

Nach einer normalen Entbindung können Sie nach ca. 6 Wochen, nach einem Kaiserschnitt nach ca. 3 Monaten, wieder mit dem Training in der Gruppe beginnen. Wenn Sie sich Einzelstunden in einem Pilates-Studio gönnen möchten, können Sie meist schon früher mit Pilates beginnen. Denken Sie an Ihre Gesundheit und holen Sie sich auf jeden Fall das OK von Ihrem Gynäkologen vor dem Trainingsstart.

Wir freuen uns auf euch - Eli und Team

Sie erwarten ein Baby und möchten gut und ohne muskuläre Verspannungen die Schwangerschaft genießen?

Sie möchten nach der Entbindung möglichst rasch fit für Ihr Baby sein und wieder Ihre gute Figur zurückerlangen?

Sie möchten nach Möglichkeit Ihre körperliche Fitness während der 9 Monate möglichst nicht verlieren, aber dabei dem Baby nicht schaden?

Sie möchten leichten Sport machen, trotz zunehmendem Umfang Ihre Beweglichkeit fördern?

Sie möchten Ihren Beckenboden kennenlernen, um mit diesem Wissen besser durch die Geburt und danach rascher wieder zu Ihrer Kondition und Muskelkraft zu kommen?

Falls Sie diese Fragen mit einem Ja beantworten können, dann möchten wir Sie gern einladen unsere Pilatesstunden www.pilates-rosen.at zu besuchen. Wir bieten speziell für Ihre Bedürfnisse Stunden in der Schwangerschaft, bzw. nach der Geburt an, auf Wunsch auch gern mit Ihrem Baby gemeinsam.