

## **Pilates in der Rückbildung Nr. 55136 inkl. 10€ Verpflegungspauschale**

### Inhalte:

- anatomische- und Physiologische Veränderungen im Rückbildungsprozess
- PILATES Methode und Prinzipien
- das Power House unser Kraftzentrum
- PILATES Basis und Fortgeschrittene Übungen, Stundenbeispiele
- PILATES Basis Übungen auf dem Redondoball
- PILATES Basis Übung unter Einbezug des Faszientrainings
- die PILATES Methode modifiziert zur praktischen postnatalen Behandlung im Wochenbett und in der Rückbildung
- Faszial Release
- Vermittlungsstrategien

Die Teilnehmerinnen erhalten ein ausführliches Skript.

26. und 27. September 2020

Tag 1: 10-18 Uhr

Tag 2: 9-17 Uhr

### Kosten inkl Verpflegung:

Mitglieder	234€
Nichtmitglieder	264€

### Ort:

Hebammenpraxis „hebammen rundum“  
Groppacherstr. 6  
88677 Grünkraut

Wie veranstalten ab 10 TN

Wir bescheinigen 17,3 Fortbildungsstunden