



Pilates nach der Schwangerschaft

INFORMATION: Rückbildungsgymnastik speziell für die in Mitleidenschaft gezogene Beckenboden-/Bauch-/Rückenmuskulatur nach der Schwangerschaft/Geburt. Gezielte Pilatesübungen dienen zum sanften Wiederaufbau mit Schwerpunkt auf Kräftigung, Mobilisation und Dehnung. Pilateskenntnisse sind NICHT erforderlich.

Ca. 9-12 Wochen nach der Geburt (bei Kaiserschnitt mindestens 12 Wochen) kann man bereits an einem Kurs teilnehmen.

WANN: **neuer Kursbeginn 21. Februar 2012**

Fortgeschrittene: Dienstag 9:45 – 10:45 Uhr

Anfänger: Dienstag 11:15 – 12:15 Uhr

WO: **City Pilates Studio**
Rudolfsplatz 2
1010 Wien

GRUPPENGROÖE: 6 – max. 10 Personen

PREIS: 132 € für 8 Einheiten
eine Ersatzeinheit bei Versäumen,
Babybetreuung inklusive,
Trinkflasche

WEITERE INFOS: www.pilates4u.at Tel: 01/ 535 40 41

Nimm Dein Baby mit zum Training

Bring Deinen Körper wieder in Form

**Eigens abgestimmte Übungen für
stillende Mütter**



Zusatzinfo

ÜBUNGSSCHWERPUNKT: Beim „Pilatestraining nach der Schwangerschaft“ liegt das Hauptaugenmerk auf dem nach der Geburt veränderten Körperzustand. Geschwächte Bauchmuskeln, überdehnter Beckenboden und eine nicht mehr ganz so kompakte Körpermitte sollen durch modifizierte, eigens auf diese Bedürfnisse abgestimmte Übungen in Form gebracht werden. Die sanfte Herangehensweise durch die Pilates-Übungen ist ideal, um Bauchmuskelerkrankungen oder Entzündungen in diesem Bereich vorzubeugen bzw. stillende Mütter nicht zu „entkräften“. Durch „Pilatestraining nach der Schwangerschaft“ wird somit Rücksicht auf die individuellen Körperkonstitutionen genommen.

BABYBETREUUNG: *„Es besteht die Möglichkeit das Baby zum Training mitzunehmen!“*

Erfahrungsgemäß wäre das Training effektiver, wenn sich die Mutter voll und ganz auf das Training konzentrieren könnte und somit alleine zum Training kommt. Im City Pilates Studio besteht jedoch die Möglichkeit das Baby mitzunehmen. Durch die Nähe zum Nebenraum, wo sich auch die Babybetreuerin befindet, haben die Mütter Kontakt zu ihren Babys, und können auf Veränderungen (Weinen, Schreien) prompt reagieren, ohne dadurch den Unterricht zu stören, oder selbst allzu viel davon zu versäumen. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, das Baby bei sich auf der Matte zu haben.

Weiters können auch den Müttern in einer der späteren Trainingseinheiten „Pilatesübungen mit dem Baby“ vorgestellt werden.

Weitere Infos unter: www.citypilates.eu und www.pilates4u.at

Rezeption: Tel: 01/ 535 40 41

Trainerin: Marion Reiff

Trainingskonzept von:



Marion Reiff

Marion Reiff
2-fache Olympiateilnehmerin im
Wasserspringen

Mutter von 2 Töchtern

Dipl. Pilatetrainerin
Dipl. Fitness-/Gesundheitstrainerin

www.marionreiff.at