



NEUER KURS: START 02.09.24

MAMA – BABY - YOGA

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Yoga und Pilates („Yogilates“) und kombiniert die sanften Übungen des Yogas mit den kräftigenden Aspekten von Pilates.

Der Beckenboden als auch die Rumpfmuskulatur werden gestärkt. Sanftes Dehnen, Muskelaufbau und Entspannung unterstützen es, Rückbildungsprozesse zu aktivieren und wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Es sind keine Vorerfahrungen nötig, die Übungen werden individuell an die einzelnen Teilnehmerinnen angepasst. Auch einfache Ideen für die Umsetzung im Alltag mit Kindern gehören dazu.

MAMA - BABY - YOGA
WANN: MONTAGS
11 - 12:00 UHR

FRAGEN, GENAUEREN
INFORMATIONEN ODER
ANMELDUNGEN:

TEL. 0175/9970856

oder per Mail:

familienzentrum.adelebsen
@evlka.de



WO: GEMEINDESAAL
FAMILIENZENTRUM
ST. MARTINI

8 EINHEITEN MIT BABY
(ALTER AB 8 WO.)
BITTE KRABELDECKE
MITBRINGEN!

KURSGEBÜHR: 30 €
KURSLEITUNG: MARTINA
CURDT - ECKSTEIN

FAMILIENZENTRUM
ST.MARTINI
Lange-Pröbsten-Str.16
37139 Adelebsen