

## Pilates für Mamas - nach der Rückbildung und alle, die Lust auf Kräftigung haben

Studio & ONLINE

Dienstags 20 - 21 Uhr

mit Nicole Grafmüller  
Pilates-Trainerin

„Pilates für Mamas“ ist das ideale ganzheitliche Training für dich, nachdem du deine Rückbildungsgymnastik abgeschlossen hast.

Bei diesem Pilates-Training legen wir den Fokus auf die Kräftigung deiner Körpermitte (Bauch, Beckenboden und Rücken).  
Es werden auch Beine, Po und Arme gekräftigt und geformt.  
Durch die Stärkung der Tiefenmuskulatur verbessert sich deine Körperhaltung sowie dein Wohlbefinden.

Fließen, kräftigen, dehnen, atmen, entspannen. Freu dich drauf!

An dem Kurs kannst du im Studio oder aber auch von zu Hause aus teilnehmen- ganz wie es für Dich passt.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet -  
es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Start: 21.Juni | 4 x 60 Minuten | Paket-Preis 50 € (inkl. 19%Mwst.)

Anmeldung: [info@frau-shanti.de](mailto:info@frau-shanti.de)

Die Kursdaten lauten:

21. Juni  
28. Juni  
05. Juni  
12. Juni