

## Pilates für Mütter

Während und nach einer Schwangerschaft sind Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stark beansprucht worden. Vom Stillen und Tragen des Kindes sind der Rücken sowie der Schulter- und Nackenbereich enorm belastet. Pilates ist für Mütter daher das ideale Training – es stärkt die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und fördert den Muskelaufbau. Außerdem kräftigen die Übungen den Rücken, verbessern die Körperhaltung und entlasten Verspannte Schultern sowie den Nacken. Die konzentrierten Atemübungen beruhigen das Nervensystem und sorgen so für innere Entspannung und Wohlbefinden. Als schönen Nebeneffekt bringen die Pilates Übungen den Körper wieder in Form. Die Pilates Kurse sind abgeschlossene Kurse und finden **freitags von 11.45 bis 12.45 Uhr** statt.

*Kursleitung: Angelique Fabian, Pilates Trainerin*

Babys sind in den Trainingsstunden herzlich willkommen.

Idealerweise haben Teilnehmerinnen der Pilateskurse bereits einen Rückbildungskurs besucht.

### Pilates:

#### Fördert

- Muskelaufbau und Kräftigung
- Ausdauer
- Herz-Kreislauftraining

#### Verbessert

- Koordination
- Beweglichkeit
- Becken-, Rücken-, Schulter und Nackenmuskulatur
- allgemeine Durchblutung
- Kräftigung des Bindegewebes/Faszien

#### Unterstützt

- Gewichtsreduktion
- Lymphsystem
- Anti-Cellulite

#### Ein Angebot von:

Elternschule Bremen Mitte

#### Veranstaltungsort:

Elternschule im Haus 10 (Frauenklinik)

#### Adresse:

Sankt-Jürgen-Straße 1  
Klinikum Bremen-Mitte  
28205 Bremen

#### Ansprechperson:

Angelique Fabian

**E-Mail-Adresse:**

[a.fabi@gmx.de](mailto:a.fabi@gmx.de)

**Internetadresse:**

[www.elternschule-bremen-mitte.de](http://www.elternschule-bremen-mitte.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich