



# Pilates für Schwangere

<b>Beschreibung</b>	Möchten Sie sich auch während der Schwangerschaft wohl und fit fühlen? Pilates ist eine wunderbare Trainingsmethode, um sich in dieser von starken Veränderungen geprägten Zeit körperlich und geistig in Form zu halten und auf die Geburt vorzubereiten. Ab der zwölften Schwangerschaftswoche können Sie mit dem Training beginnen.			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übungsfolgen zur Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Schulter-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur</li><li>• Atem- und Entspannungsübungen</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Normal verlaufende Schwangerschaft			
<b>Zielgruppe</b>	Schwangere ab der 12. Woche			
<b>Lernziele</b>	Das Training steigert die Durchblutung von Bauch und Gebärmutter, fördert eine gesunde Haltung, kräftigt den ganzen Körper und beugt Verspannungen vor. Durch Atem- und Entspannungsübungen finden Sie mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit, was sich zusätzlich positiv auf die bevorstehende Geburt auswirkt.			
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungs-_und_Bewegungskurse_für_Schwangere</a></li><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>			
<b>Datum</b>	10.01.2023 - 14.03.2023 / E_1621179			
<b>Zeit</b>	19:30 - 20:20 h			
<b>Wochentage</b>	Di			
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 185.00			
<b>Durchführungsort</b>	Bernstrasse 1a, 3600 Thun			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates für Schwangere

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	10.01.2023	19:30 - 20:20
	2 Di	17.01.2023	19:30 - 20:20
	3 Di	24.01.2023	19:30 - 20:20
	4 Di	31.01.2023	19:30 - 20:20
	5 Di	07.02.2023	19:30 - 20:20
	6 Di	14.02.2023	19:30 - 20:20
	7 Di	21.02.2023	19:30 - 20:20
	8 Di	28.02.2023	19:30 - 20:20
	9 Di	07.03.2023	19:30 - 20:20
	10 Di	14.03.2023	19:30 - 20:20

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

