

Pilates mit Baby

- für Mütter mit Kindern zwischen 3 bis 18 Monaten
- stabile Körpermitte (Training für Bauch, Rücken und Beckenboden)
- Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer
- Krankenkassen anerkannter Kurs



Wann: Montag 11:00 – 12:00 (ab 6. Februar)

Wo: Familienzentrum St. Konrad, Emmendinger Str. 41

Kosten: 120,00 € (Bezuschussung durch die Krankenkasse 60-100%)
2 Plätze sind komplett kostenfrei für Mütter ohne oder mit geringem Einkommen

Kursleitung: Esther Welschehold

Anmeldung: www.mamatraining-freiburg.de