

## Pilates für Mütter

Pilates ist ein ganzheitliches Training für den Körper durch die Verbindung von sanften Bewegungen mit der Atmung, Kraft, Koordination, Dehnung und Beweglichkeit.

Es basiert auf den 6 Prinzipien

- Kontrolle
- Konzentration
- Atmung
- Präzision
- Zentrierung und
- Bewegungsfluss

Die Körpermitte mit der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur liegt hierbei im Fokus. Während der Schwangerschaft und Geburt muss gerade diese Muskulatur primär nachgeben, gleichzeitig kommt das Gewicht des ungeborenen Kindes zum Tragen.

Durch das Pilatestraining wird die beanspruchte Muskulatur wieder gekräftigt. Zusätzlich hilft das Training durch Dehnung und Kräftigung der Rücken, Arm- und Nackenmuskulatur präzise den Bereich des Körpers zu regenerieren, der durch Stillen und Tragen des Kindes vermehrt belastet wird. Durch das Trainieren in die Länge wird die Körperhaltung verbessert und der vermehrt einseitigen Körperhaltung beim Stillen oder Heben des Kindes entgegen gewirkt. Die Konzentration auf die Übungsdurchführung und die bewusste Atmung helfen zusätzlich zu Entspannen und sich bewusst zu Erholen.

Ein Rückbildungskurs sollte zuvor abgeschlossen sein.

Für den Kurs benötigen Sie ein Handtuch, bequeme Sportkleidung und etwas zum Trinken. Bringen Sie für Ihr Kind ein Handtuch oder eine Decke und gerne ein Spielzeug mit.

**Kurszeiten: Donnerstag, 11.00 – 12.00 Uhr**

11.01. – 15.02.2024

16.05. – 20.06.2024

10.10. – 05.12.2024, 8 Termine 120 Euro (am 31.10. keine Kurs)

Kosten: 6 Termine, 90,- Euro,

**Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388 oder per E-Mail [elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)**

**Ein Angebot von:**

Elternschule und physicum proFamily

**Veranstaltungsort:**

Elternschule im St. Joseph-Stift

**Adresse:**

Schwachhauser Heerstraße 54

28209 Bremen

**Telefon:**

0421 347 1388

**E-Mail-Adresse:**

[elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)

**Internetadresse:**

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

**Nächste Termine:**

- 10.10.2024

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

90 € (6 Termine)