



## MUM + BABY / MINI / MAXI PILATES

Das Pilates Training kräftigt die tief liegende Rücken,- Bauch,- und Beckenbodenmuskulatur. Der gesamte Körper wird sanft trainiert und gestrafft, für eine aufrechte Haltung und eine gute Körperspannung. Dein Kind wird durch viele Bewegungsspiele, Reime und Lieder aktiv in die Übungen miteingebunden. Bewegung und Spaß verschaffen Mama und Baby ein echtes Erlebnis.

10-er Karte 130 €

Standorte:

Praxisklinik Winterhude

Preystraße 4

22303 Hamburg

Ahoi Yoga

Geibelstraße 54

22303 Hamburg