

Pilates & Friends -RÄ¼ckbildungskurs

Description

Pilates & Friends â?? RÄ¼ckbildungskurs

**StÄ¼rke deinen KÄ¼rper nach der Geburt**

**Mit unserem Online-RÄ¼ckbildungskurs.**



default watermark



[Starte deinen RÄ¼ckbildungskurs â?? 7 Tage kostenlos testen!](#)

**Sanfte Ä¼bungen fÄ¼r Beckenboden, Bauch und RÄ¼cken**

**Schritt-fÄ¼r-Schritt Anleitung von Experten**

**Flexibel: trainiere zuhause, jederzeit**

**Zitat einer Mutter**

â??Dieser Kurs hat mir geholfen, mich wieder stark und sicher zu fÃ¼hlen.â??

**Pilates Online RÃ¼ckbildungskurs**

Seit Ã¼ber 15 Jahren erfolgreich im Einsatz, jetzt auch online verfÃ¼gbar. Das Konzept â??Deine RÃ¼ckbildungâ?? umfasst 9 Sequenzen mit Ã¼ber 6,5 Stunden Videomaterial, Handouts und eine private Facebookgruppe. Themen: Beckenboden, Bauchmuskeln, Atmung, Haltung, Faszien, Beine, Schultern, Entspannung.

FÃ¼r MÃ¼tter nach der Schwangerschaft bieten wir einen sanften und effektiven RÃ¼ckbildungskurs Online. StÃ¤rke deine Muskulatur, verbessere deine Haltung und finde Schritt fÃ¼r Schritt zurÃ¼ck zu deinem Wohlbefinden â?? direkt von zuhause



**Kundenstimmen**

## Das sagen unsere Mitglieder

â??Ich kann endlich trainieren, wann es mir passt â?? kein Kurs fÃ¼llt mehr aus und mein RÃ¼cken dankt es mir.â?•

Svenja

â??So viel Abwechslung und Motivation â?? mein KÃ¶rper fÃ¼hlt sich richtig gut an und ich bin viel beweglicher geworden.â?•

Wolfgang

â??GroÃ?e Auswahl, tolle Trainer:innen â?? ich kann mir genau die Einheiten aussuchen, die gerade zu meiner Tagesform passen.â?•

Elke

â??Die Workshops und Programme sind so lehrreich, ich habe Pilates noch einmal ganz neu kennengelernt.â?•

Kathrin

**Online RÃ¼ckbildungskurs â?? zahle statt 270 â?¬ nur 195 â?¬ einmalig. Keine Vertragsbindung â?? jederzeit kÃ¼ndbar.**



PARTNER VO

default watermark

*Pilates*  
& FRIENDS

MEIN ONLINE TRAINING

## Haftungsausschluss

Affiliate-Hinweis selectionbuy.com enthält Affiliate-Links. Wir nehmen an Partnerprogrammen teil, darunter Digistore24, ClickBank und andere. Das bedeutet: Wenn Sie auf unsere Links klicken und einen Kauf tätigen, erhalten wir eine Provision. Der Preis für Sie erhöht sich dadurch nicht. Wir empfehlen nur Produkte und Nahrungsergänzungsmittel, die wir recherchiert und geprüft haben. Individuelle Ergebnisse können variieren â?? es gibt keine Garantien.

## [Impressum](#)

## [Datenschutzrichtlinien](#)

**Date Created**

2026/03/09

**Author**

eddievet

default watermark