



Ankommen im Körper - Pelvic/Beckenboden Yogilates

VERANSTALTUNG

Sportliches Beckenboden-Workout in Köln-Nippes Yogilates ist eine anspruchsvolle und ganzheitliche Trainingseinheit von Becken, Bauch und Rückenmuskulatur in der sich Yoga und Pilates in anspruchsvoller und sportlicher Weise vereinen. Direkt zur Kursbuchung Was dich im Kurs erwartet: Yoga & Pilates In dieser Yogastunde mit Pilateselementen bist Du immer im Einklang mit deinem Tempo. Anatomie und Funktion werden verständlich erklärt, damit du deinen Körper bewusster trainieren, wahrnehmen und entlasten kannst. Sportlich & ganzheitlich Es erwartet dich ein anspruchsvolles, sportliches Training, das die Vorteile beider Disziplinen vereint. Durch gezielte, fließende Bewegungen stärkst du deine Muskulatur, förderst deine Flexibilität und verbesserst deine Körperhaltung. Kraft, die nachwirkt Übungen werden aus Sicht einer Beckenbodentherapeutischer Perspektive angewendet für ein ganzheitliches Training von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Für wen ist der Kurs gedacht? Der Kurs ist ideal für alle Frauen, die eine aktive und herausfordernde Einheit suchen, um effektiv zu trainieren und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang zu bringen. – ob direkt nach abgeschlossener Rückbildung oder auch wenn die Geburt schon länger zurück liegt und du deinem Körper einfach etwas Gutes tun möchtest. Der Kurs findet ohne Babys statt.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Veranstaltung

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Martha Kirch

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 31.03.2026 (Uhr) bis (Uhr)

ADRESSE

Kölner Geburtshaus e.V.

Bergstraße 36

50739 Köln

TERMIN(E)

Dienstags, von 18:40 - 19:40 Uhr Kurs 1: 31.03. -
09.06.2026 Kurs 2: 23.06. - 25.08.2026 Kurs 3:
06.10. - 08.12.2026

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

10 Termine, 155,00 EUR Die Kursgebühren sind bis zum Alter von 49 Jahren von den Krankenkassen als Präventionsleistung nach §20 erstattungsfähig. Im Allgemeinen werden pro Kalenderjahr maximal zwei Präventionskurse von der Krankenkasse bezuschusst. Am Ende des Kurses erhaltet ihr eine Bescheinigung, die Ihr bei Eurer Krankenkasse einreichen könnt.

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

ADRESSE

Kölner Geburtshaus e.V.

Bergstraße 36 50739 Köln

TELEFON

0221 - 1680 0730

EMAIL

info@koelner-geburtshaus.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)
