



Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

Pilates

Kurs / Workshop

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Vor allem die tief liegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskelgruppen werden angesprochen, die für eine korrekte Körperhaltung zuständig sind. Gerade nach einer Entbindung sind Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur in Mitleidenschaft gezogen. Pilates spricht diese Muskelgruppen bevorzugt an.

Mehr Selbstbewusstsein, mehr Lebensfreude, eine aufrechtere Haltung, bessere Koordination und ein strafferer Körper mit gestärkten Muskeln, die beweglicher und flexibler durch das besondere Training werden, sind die Erfolge. Ein flacherer Bauch und eine schlankere Taille stehen ebenso im Vordergrund wie die Stärkung des Rückens. Die erlernten Übungen können auch im Alltag einfach umgesetzt werden.

Der Kurs wird im Rahmen von Präventionsprogrammen vieler Krankenkassen bis zu 80 % bezuschusst.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Inga Thiem

E-Mail: inga_thiem@gmx.de

Ansprechperson:

Standort Elberfeld

Tel: +49 202 763676

E-Mail: team@geburtshaus-wuppertal.de

Alter des Kindes

vor der Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Wann?

Termin(e)

08.01.2025 - 12.03.2025, mittwochs 17:45 bis 18:45 Uhr

Angebotstermin

Von 08.01.2025 (17:45 Uhr) bis 12.03.2025 (18:45 Uhr)

Wo?

Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12

42109 Wuppertal



Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

92.00 €

Durchführende Organisation

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)