



Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

Yogilates - mit und ohne Baby

Kurs / Workshop

Yogilates - mit und ohne Baby

Yogilates ist ein kreativer Mix aus Elementen von Yoga und Pilates, zur Kräftigung und für mehr Beweglichkeit.

Hier darfst du mental zur Ruhe kommen und deinen Körper und Geist mit Pilates Übungen stärken und mit Yoga - Elementen entspannen.

Es erwartet dich ein etwas anderes Fitnessstraining im Rahmen der Rückbildung (möglichst nach einem abgeschlossenen Rückbildungskurs), welches gezielt Beckenboden Bauch- und Rückenmuskulatur anspricht. Ebenso Teil des Trainings ist die Förderung der Beweglichkeit durch Dehnung und Entspannung.

Die Stärkung der Muskulatur, ein flacher Bauch und eine schlanke Taille sind die gewünschten Erfolge des Trainings ebenso wie ein gesteigertes Körperbewusstsein, die Akzeptanz und eine liebevolle Wahrnehmung des eigenen Körpers.

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

Wann?

Termin(e)

07.04.2025 - 23.06.2025, montags 11:00 bis 12:00 Uhr

Angebotstermin

Von 07.04.2025 (11:00 Uhr) bis 23.06.2025 (12:00 Uhr)

Wo?

Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12

42109 Wuppertal

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



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](#)