



## Pilates für junge Frauen nach der Geburt - Anfängerinnen

Kurs / Workshop

### Pilates für junge Frauen nach der Geburt - Anfängerinnen

Im Anschluss an die Rückbildung ab der 7. Woche nach der Geburt ist dieser Kurs ein guter Einstieg, um mit Pilates-Übungen für den Bauch, Rücken und Beckenboden wieder fit zu werden. Pilates eignet sich hervorragend für junge Mütter. Mit wenig Zeitaufwand lassen sich die sehr effektiven Übungen zur Verbesserung der Rumpfkraft durchführen. Die Babys können mitgebracht werden.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Höchter

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

52,00 €

#### Wann?

##### Termin(e)

30.04.2025 - 02.07.2025, 12:00 - 12:45 Uhr, 10

##### Angebotstermin

Von 30.04.2025 (12:00 Uhr) bis 02.07.2025 (12:45 Uhr)

#### Wo?

##### Haus der Familie, Hinter der Kirche 34

Hinter der Kirche 34  
47058 Duisburg

#### Trägerschaft

##### Evangelischer Kirchenkreis Duisburg

Am Burgacker 14 - 16  
47051 Duisburg

##### Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

##### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

## Durchführende Organisation

### **EBW Duisburg**

Hinter der Kirche 34  
47058 Duisburg

### **Name Kontaktperson**

Birgit Höchter

### **Telefon**

02 03/29 51 28 51

### **Email**

[b.hoechter@ebw-duisburg.de](mailto:b.hoechter@ebw-duisburg.de)

### **Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)