Pilates in der Villa Adebar

Kurs / Workshop

Pilates in der Villa Adebar

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Info und Anmeldung: Bianca Hirche 0170-7324011 oder 02263-902230 bianca.im.brahm@free-climber.de

Alter des Kindes

vor der Geburt, 0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Dienstag 18:00-19:00 Uhr Donnerstag 18:00-19:00 Uhr , 19:00-20:00 Uhr (für Schwangere)

Wo?

Villa Adebar Hebammenpraxis

Oststraße 16
51766 Engelskirchen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

bitte schauen Sie auch auf unser Internet-Angebot oder melden sich telefoisch an

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

Kosten: 10er Karte 60 Euro

Durchführende Organisation

Villa Adebar Hebammenpraxis

Oststr. 16
51766 Engelskirchen

Name Kontaktperson

Frau Ronny Beckhausen, Frau Monika Gerlach, Frau Indra Tissier, Frau Michaela Styrnal

Telefon

02263/928646

Email

kontakt@michaela-styrnal-hebamme.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters