



Pilates zum Wochenstart

Kurs / Workshop

Pilates zum Wochenstart

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die zu gleichen Teilen aus Dehn-, Kräftigungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen besteht. Dabei werden sowohl die Körperhaltung und -koordination als auch die Atmung geschult und verbessert sowie die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt.

In diesem Kurs erlernen Sie gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur mit und ohne Kleingeräte. Ziel ist es, Ihren Körper zu mehr Beweglichkeit und Kraft zu trainieren. Das Training dient auch der Linderung von Rückenproblemen und ist für alle Altersgruppen geeignet. Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

Auf körperliche Einschränkungen wird Rücksicht genommen. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich, sofern noch Plätze frei sind.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung: Birgit Grube

Alter des Kindes

16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c

40489 Düsseldorf



Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstr. 179
40489 Düsseldorf-Kaiserswerth

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Kaiserswerther Diakonie

Telefon

02114090

Email

info@kaiserswerther-diakonie.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)