



## Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

### Pilates - mit und ohne Baby

Kurs / Workshop

### Pilates - mit und ohne Baby

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](mailto:inga_thiem@gmx.de)

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre, 3 bis 6 Jahre

#### Wann?

##### Termin(e)

05.08.2025 - 23.09.2025, dienstags 11:15 bis 12:15 Uhr

##### Angebotstermin

Von 05.08.2025 (11:15 Uhr) bis 23.09.2025 (12:15 Uhr)

#### Wo?

##### Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12  
42109 Wuppertal

#### Anmeldung

## Anmeldung erforderlich

Ja

## Kosten des Angebots

74,00€ (Babys willkommen)

## Durchführende Organisation

### Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12  
42109 Wuppertal

### Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

### Telefon

+49 202 763676

### Email

[team@geburtshaus-wuppertal.de](mailto: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](mailto:team@geburtshaus-wuppertal.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)