



Pilates

Kurs / Workshop

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit verbindet. Alle Übungen werden kontrolliert ausgeführt. Eine besondere Rolle nimmt dabei das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung ein. In erster Linie wird beim Pilates-Training die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur angesprochen. Dies sorgt für eine gesunde Haltung und strafft den Körper.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Nina Neuhaus, Pilatetrainerin

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Dienstag, 19 -20 Uhr

Wo?

FamilienForum Katharina

Mozartstraße 26
59423 Unna

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

10 Treffen 80 €

Trägerschaft

Christliches Klinikum Unna

Mozartstr. 26
59423 Unna

Art des Trägers

konfessioneller Träger

Name Kontaktperson

Kirsten Kettrup / Ursula Schmidt

Telefon

02303 / 100-7610

Email

familienforum@hospitalverbund.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)