



Pilates

Kurs / Workshop

Pilates

Pilates ist ein modernes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Beim Pilates sollen durch bewusste Bewegungen eine starke Körpermitte und ein gesunder Körper gefördert werden.

- Verspannungen werden gelöst
- Förderung der Balance und Beweglichkeit
- Förderung der Koordination und Körperspannung
- wirkt beruhigend auf den Geist und stärkt den Körper

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Herr Fatih Türk

0178 37 57 309 (auch per WhatsApp erreichbar)

02232 303 84 77

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Freitag

- 10:00 - 10:45 Uhr vereinseigene Sporthalle in Brühl Ost (Marie-Curie-Str. 4)

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Anmeldung

Anmeldung erforderlich
Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Info unter 02232 30 38 477 oder 0178 37 57 309
(auch per Whatsapp erreichbar)

Kosten des Angebots

auf Anfrage

Durchführende Organisation

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

02232 303 84 77

Email

info@kahramanlar-tkd.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

0178 37 57 309

Email

info@kahramanlar-tkd.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)