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)

Wo?

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

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

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