



Pilates/Yoga für Schwangere - Tante Astrid e.V. (Ehrenfeld)

KURS / WORKSHOP, GRUPPENANGEBOT

Pilates ist eine ganzheitliche moderne Trainingsmethode, die gezielt auf die Stärkung der Muskulatur ausgerichtet ist. Die anspruchsvolle Methode trainiert Motorik und Koordination ebenso wie die Kondition. Der Pilates-Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten von schwangeren Frauen ausgerichtet. Die Trainer arbeiten mit euch ein geeignetes Pilates-Programm aus, das euch ermöglicht, trotz Schwangerschaft sportlich aktiv zu bleiben. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte kläre die Dauer der Bezuschussung vorab mit Deiner Krankenkasse ab.

Das Ziel dieses Kurses ist

- Aufbau der Stütz-muskulatur
- Schwangerschaftsgerechtes Training
- Fitness trotz Schwangerschaft
- jede Menge Spaß

Den passenden Kurs für euch erfragt ihr gerne unter: kurse@tante-astrid.de oder 0221- 222 00 210.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Astrid Heinen
Tante Astrid e.V

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

vor der Geburt

Wann & Wo?

ADRESSE

Tante Astrid e.V.
Vogelsanger Straße 282
50825 Köln

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Anmeldung unter: kurse@tante-astrid.de ODER
www.tante-astrid.de

Durchführende Organisation

ADRESSE

Tante Astrid e.V.
Vogelsangerstraße 282 50825
Köln

KONTAKTPERSON

Astrid Heinen

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

TELEFON

0221 - 222 00 210.

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

EMAIL

info@tante-astrid.de

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS
Freier Träger
