



## Pilates in der Villa Adebar

Kurs / Workshop

### Pilates in der Villa Adebar

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Info und Anmeldung: Bianca Hirche 0170-7324011 oder 02263-902230 bianca.im.brahm@free-climber.de

##### Alter des Kindes

vor der Geburt, 0 bis 1 Jahre

#### Wann?

##### Termin(e)

Dienstag 18:00-19:00 Uhr Donnerstag 18:00-19:00 Uhr , 19:00-20:00 Uhr (für Schwangere)

#### Wo?

##### Villa Adebar Hebammenpraxis

Oststraße 16  
51766 Engelskirchen

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Weitere Angaben zur Anmeldung

bitte schauen Sie auch auf unser Internet-Angebot oder melden sich telefoisch an

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

Kosten: 10er Karte 60 Euro

## Durchführende Organisation

### **Villa Adebar Hebammenpraxis**

Oststr. 16  
51766 Engelskirchen

### **Name Kontaktperson**

Frau Ronny Beckhausen, Frau Monika Gerlach, Frau  
Indra Tissier, Frau Michaela Styrnal

### **Telefon**

02263/928646

### **Email**

[kontakt@michaela-styrnal-hebamme.de](mailto:kontakt@michaela-styrnal-hebamme.de)

### **Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)