

Familienbildungsstätte Sankt Augustin

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In sanfter Trainingsmethode wird die Atmung vertieft, die Pilates Bauchmuskulatur gekräftigt sowie die Haltung von Rücken und Körpermitte verbessert. Missempfindungen wie Rücken-Nacken-Schulderschmerzen gehen zurück.

Die abschließenden Entspannungsübungen lassen Sie Kraft für den Alltag tanken.

Dieses Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte eine Matte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

*in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott

Kurs-Nr.: 2024-RG-946*

Termin: Montag, 26. August 2024, 19:30-20:30 Uhr (7 Treffen)

Ort: Kathol. Pfarrzentrum "Sankt Simon und Judas", Hennef

Leitung: Frau Doris Langer (Pilatestrainerin)

Kosten: 56,00 €

**Anmeldung und Informationen unter
Lebenshilfe Bildung Familienbildungsstätte Sankt Augustin
Bonner Str. 68a – 53757 Sankt Augustin
Tel. 02241/ 34 18 38
fabirheinsieg@lebenshilfe-nrw.de
www.fabi-rheinsieg.de**