



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

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

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

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](mailto:kurse@tante-astrid.de) oder 0221- 222 00 210.

## Wo?

### **Tante Astrid e.V.**

Vogelsanger Straße 282  
50825 Köln

## Trägerschaft

### **Art des Trägers**

Freier Träger