

## Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Dabei wird gezielt die Muskulatur im Körperzentrum (Powerhouse) gekräftigt, die Gelenke werden beweglicher, Rückenschmerzen gelindert. Es wird die körperliche und geistige Fitness gesteigert und die Konzentration und Bewegungskoordination gefördert.

## Rückenfit für Herren

Eine gesunde Rückenmuskulatur stützt den gesamten Bewegungsapparat und beugt Schmerzen vor.

Durch gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnübungen wird die Wirbelsäule entlastet und die allgemeine Beweglichkeit gefördert.

--

**Teilnehmerzahl** 7-9 Teilnehmende

### Mitzubringen

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, Handtuch, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mit.

### Kosten

Kursreihe mit 10 Terminen: **49,00€**

Kursreihe mit 11 Terminen: **54,00€**

Kursreihe mit 12 Terminen: **59,00€**

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich an:

Online: [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de)

➔ Gesundheit | Prävention

Post: Weiterbildung Ev. Frauenhilfe

Ellesdorfer Str. 44-52, 53179 Bonn

Mail: [anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de](mailto:anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de)

Fax: (0228) 9541-100

Ein Anmeldeformular finden Sie im Internet unter [www.frauenhilfe-rheinland.de](http://www.frauenhilfe-rheinland.de) bei *Weiterbildung*.

Es gelten unsere **AGBs** vom 29.11.2016, die Sie im Internet [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de) oder in den Räumlichkeiten der Einrichtung auslegend finden.

Fragen richten Sie gerne auch telefonisch an uns unter (0228) 9541-123.

## Veranstalterin

Die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland ist staatlich anerkannt und seit 2010 für ihr Qualitätsmanagement vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. zertifiziert.



Ihre Themenreihen sind:

Frau | Beruf | Kompetenz

Sprache | Integration

Alter | Pflege

Digitalisierung ins. für ältere Menschen

Gesundheit | Prävention

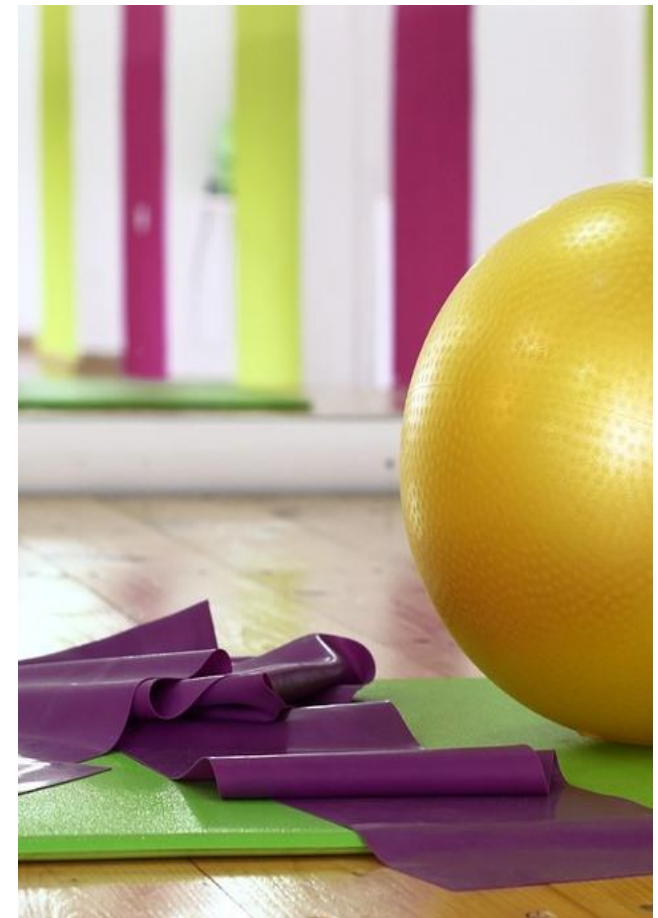
Politik | Gesellschaft | Kirche

Weltgebetstagarbeit

# Bewegungs- und Gesundheitskurse

## 2019

Themenreihe „Gesundheit | Prävention“



Weiterbildung  
Evangelische Frauenhilfe  
im Rheinland

## PILATES

Leitung: Martina Neukirch-Mjeku,  
*zertifizierte Pilates-Trainerin*

Kursort: Familienzentrum LaMe  
Oberaustraße 11  
53179 Bonn

**Kurs: 24/19 (10 Termine)**  
**Terminreihe: 15.01.-26.03.2019**  
*nicht am: 05.03.2019*  
**Uhrzeit: 17:45-18:45 Uhr**  
Anmeldeschluss: 08.01.2019

**Kurs: 25/19 (10 Termine)**  
**Terminreihe: 15.01.-26.03.2019**  
*nicht am: 05.03.2019*  
**Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 08.01.2019

**Kurs: 28/19 (12 Termine)**  
**Terminreihe: 02.04.-09.07.2019**  
*nicht am: 16.04., 24.04., 11.06.2019*  
**Uhrzeit: 17:45-18:45 Uhr**  
Anmeldeschluss: 26.03.2019

**Kurs: 29/19 (12 Termine)**  
**Terminreihe: 02.04.-09.07.2019**  
*nicht am: 16.04., 24.04., 11.06.2019*  
**Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 26.03.2019

**Kurs: 32/19 (12 Termine)**  
**Terminreihe: 03.09.-03.12.2019**  
*nicht am: 15.10., 22.10.2019*  
**Uhrzeit: 17:45-18:45 Uhr**  
Anmeldeschluss: 27.08.2019

**Kurs: 33/19 (12 Termine)**  
**Terminreihe: 03.09.-03.12.2019**  
*nicht am: 15.10., 22.10.2019*  
**Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 27.08.2019

## PILATES

Leitung: Natascha Spindler,  
*zertifizierte Pilates-Trainerin*

Kursort: Sportpark Pennenfeld, Gymn.raum  
Mallwitzstr. 7-9  
53177 Bonn

**Kurs: 26/19 (10 Termine)**  
**Terminreihe: 17.01.-28.03.2019**  
*nicht am: 03.01., 10.01., 28.02.2019*  
**Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 10.01.2019

**Kurs: 27/19 (10 Termine)**  
**Terminreihe: 17.01.-28.03.2019**  
*nicht am: 03.01., 10.01., 28.02.2019*  
**Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 10.01.2019

**Kurs: 30/19 (11 Termine)**  
**Terminreihe: 04.04.-11.07.2019**  
*nicht am: 18.04., 30.05., 06.06., 20.06.2019*  
**Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 28.03.2019

**Kurs: 31/19 (11 Termine)**  
**Terminreihe: 04.04.-11.07.2019**  
*nicht am: 18.04., 30.05., 06.06., 20.06.2019*  
**Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 28.03.2019

**Kurs: 34/19 (11 Termine)**  
**Terminreihe: 05.09.-12.12.2019**  
*nicht am: 03.10., 10.10., 17.10., 24.10.2019*  
**Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 29.08.2019

**Kurs: 35/19 (11 Termine)**  
**Terminreihe: 05.09.-12.12.2019**  
*nicht am: 03.10., 10.10., 17.10., 24.10.2019*  
**Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 29.08.2019

## PILATES

Leitung: Karin Drave  
*(zertifizierte Pilates-Trainerin)*

Kursort: Sportpark Pennenfeld, Gymn.raum  
Mallwitzstr. 7-9  
53177 Bonn

**Kurs: 53/19 (12 Termine)**  
**Terminreihe: 15.01.-09.04.2019**  
*nicht am: 05.03.2019*  
**Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 08.01.2019

**Kurs: 55/19 (12 Termine)**  
**Terminreihe: 10.09.-10.12.2019**  
*nicht am: -*  
**Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 03.09.2019

## RÜCKENFIT FÜR HERREN

Leitung: Karin Drave  
*(zertifizierte Pilates-Trainerin)*

Kursort: Sportpark Pennenfeld, Gymn.raum  
Mallwitzstr. 7-9  
53177 Bonn

**Kurs: 56/19 (12 Termine)**  
**Terminreihe: 15.01.-09.04.2019**  
*nicht am: 05.03.2019*  
**Uhrzeit: 20:00-21:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 08.01.2019

**Kurs: 58/19 (12 Termine)**  
**Terminreihe: 10.09.-10.12.2019**  
*nicht am: -*  
**Uhrzeit: 20:00-21:00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 03.09.2019