



Katholisches Familienzentrum
Neuss West/ Korschenbroich

Elisabethstr. 1a
41352 Korschenbroich-Glehn
Tel.: 02182-5669

Email: kita-st.katharina@neuss-west-korschenbroich.de



Pilates am Abend

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Elternbildungs-Kurs

des Familienzentrum Neuss-West-Korschenbroich

"Pilates bietet einen perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag und eignet sich bestens nach einem

anstrengend Tag. Im Pilates-Training stärken wir unsere Tiefenmuskulatur, bewegen unseren Rücken und

kräftigen unseren Beckenboden und Körpermitte. Es ist ein perfektes Ganzkörpertraining! Egal, ob du

schon Vorkenntnisse hast oder ins Training schnuppern willst - du bist herzlichst Willkommen!"

Kursleitung: Fr. Anna Görtz

Ort: Bewegungsraum der Kita St. Katharina

Zeit: mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr (60 min)

Termine: 10 Termine, beginnend 03.01. durchlaufend bis 06.03.2024

Kursstärke: 10 Teilnehmerinnen

Jede Teilnehmerin bringt bitte ihre Gymnastikmatte und ein Paar Stopper-Socken mit.

Preis: 9 EUR pro Person für 60 min (insgesamt 90,00€)

Anmeldung bei Fr. Schwarz oder Fr. Gradert



Die KiTas im Familienzentrum

Kita St. Hubertus	41466 Neuss-Reuschenberg/ Selikum	Lupinenstr. 149	Tel. 02131-465687	kita-hubertus@neuss-west-korschenbroich.de
KiTa Maria Regina	41472 Neuss-Holzheim	Martinstr. 15-15	Tel. 02131-461313	kita-mariaregina@neuss-west-korschenbroich.de
KiTa St. Stephanus	41472 Neuss-Grefrath	Mergelsweg 49	Tel. 02131-84533	kita-st.stephanus@neuss-west-korschenbroich.de
KiTa St. Katharina	41352 Korschenbroich/ Glehn	Elisabethstr. 1a	Tel. 02182-5669	kita-st.katharina@neuss-west-korschenbroich.de