

## Fortbildung Nr. 12

<b>Thema</b>	<b>Pilates und Core-Training</b>
<b>Zeit</b>	Donnerstags, 07. November - 12. Dezember 2019 16:30 - 17:30 Uhr (6 x)
<b>Ort</b>	Motopädieraum der Stiftung
<b>Kursinhalt</b>	<p>Pilates ist eine Trainingsform, die durch sanfte und effektive Übungen den Körper kräftigt. Tieferliegende Bereiche der Rumpfmuskulatur werden gestärkt und stabilisiert. Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft und Konzentration werden trainiert. Durch den Einsatz spezieller Kleingeräte werden Trainingsreize gezielt variiert.</p>
<b>Zielgruppe</b>	MitarbeiterInnen des Zentrums
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 8, max. 12
<b>Referentin</b>	Sigrid Wolf
<b>Koordinatorin</b>	Sigrid Wolf
<b>Anmeldeschluss</b>	11.10.19
<b>Kostenbeteiligung</b>	18 €
<b>Anmerkung</b>	Bitte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.