

## Fortbildung Nr. 18

<b>Thema</b>	<b>Pilates mit Kleingeräten</b>
<b>Zeit</b>	Montags, 13. Januar - 17. Februar 2020 (6 x) 16:30 - 17:30 Uhr
<b>Ort</b>	Motopädieraum der Stiftung
<b>Kursinhalt</b>	<p>Pilatesübungen sind Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die aus dem Zentrum (Körpermitte) entstehen und sich auf die Extremitäten erstrecken.</p> <p>Ergänzt wird das Training durch Übungen, die Einfluss auf unser Faszien- und Bindegewebssystem und die bindegewebsartigen Körperstrukturen nehmen. Die Übungen werden mit Kleingeräten 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>	13.12.19
<b>Kostenbeteiligung</b>	18 €
<b>Anmerkung</b>	Bitte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!