

## Fortbildung Nr. 24

<b>Thema</b>	<b>Pilates-Variationen</b>
<b>Zeit</b>	Montags, 02. – 30. März 2020 (5 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>In diesem Kurs werden spezielle Übungsbereiche mit Kleingeräten variiert und intensiver gestaltet.</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>	14.02.20
<b>Kostenbeteiligung</b>	15 €
<b>Anmerkung</b>	Bitte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!