

Fortbildung Nr. 16

Thema	Pilates und Core-Training
Zeit	Donnerstags, 08. November - 13. Dezember 2018 16:30 - 17:30 Uhr (6 x)
Ort	Motopädieraum der Stiftung
Kursinhalt	<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>
Zielgruppe	MitarbeiterInnen des Zentrums
Teilnehmerzahl	mind. 8, max. 12
Referentin	Sigrid Wolf
Koordinatorin	Sigrid Wolf
Anmeldeschluss	17.10.18
Kostenbeteiligung	18 €
Anmerkung	Bitte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.