

Fortbildung Nr. 22

Thema	Pilates mit Kleingeräten
Zeit	Montags, 07. Januar - 25. März 2019 16:30 - 17:30 Uhr (8 x)
Ort	Motopädieraum der Stiftung
Kursinhalt	<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-system und die bindegewebsartigen Körperstrukturen nehmen. Die Übungen werden mit Kleingeräten variiert.</p>
Zielgruppe	MitarbeiterInnen des Zentrums
Teilnehmerzahl	mind. 8, max. 12
Referentin	Sigrid Wolf
Koordinatorin	Sigrid Wolf
Anmeldeschluss	14.12.18
Kostenbeteiligung	24 €
Anmerkung	Bitte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!