

Fortbildung Nr. 30

Thema	Pilates-Variationen
Zeit	Donnerstags, 14. März - 11. April 2019 16:30 - 17:30 Uhr (5 x)
Ort	Motopädieraum der Stiftung
Kursinhalt	Pilatesübungen sind Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die aus dem Zentrum (Körpermitte) entstehen und sich auf die Extremitäten erstrecken. In diesem Kurs werden spezielle Übungsbereiche mit Kleingeräten variiert und intensiver gestaltet.
Zielgruppe	MitarbeiterInnen des Zentrums
Teilnehmerzahl	mind. 8, max. 12
Referentin	Sigrid Wolf
Koordinatorin	Sigrid Wolf
Anmeldeschluss	14.12.18
Kostenbeteiligung	15 €
Anmerkung	Bitte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!