



## Fortbildungen

### Pilates-Kurs

#### Kurs 2

**Termine:** in 2024 / mittwochs

Teil 1: 05.06.	Teil 5: 03.07.
Teil 2: 12.06.	Teil 6: 10.07.
Teil 3: 19.06.	Teil 7: 17.07.
Teil 4: 26.06.	

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr

**Ort:** St. Christophorus,  
Kletterraum

■ **Beschreibung:** Pilates trainiert alle Muskeln, dabei steht bei jeder Übung die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln im Fokus. Die Muskulatur wird gekräftigt und gleichzeitig gedehnt und die mentale Entspannung wird gefördert. Zudem profitieren in einer Pilatesstunde auch die Wirbelsäulengesundheit und die Haltung.

■ **Ziele:** Aufrichtung der Haltung, Kräftigung der Muskulatur, körperliche und mentale Entspannung.

■ **Inhalte:** Durchführung und Anwendung der verschiedensten Pilates-Übungen, z. T. auch mit Zusatzmaterial.

■ **Methoden:** Gruppenorientierte Übungen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Sportmatte oder Handtuch mitbringen.

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

**Anmeldung bis:**

Mi. 08.05.2024

Keine Arbeitszeit

Eine regelmäßige Teilnahme an den jeweiligen Terminen ist dringend erwünscht.

Max. 15 Teilnehmende

**Referentin:**

Leonie Lausmann



Präventionskurs

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*  
Intern über das Intranet**

