

Fortbildungen

Pilates-Kurs

Kurs 3

Termine: in 2024 / mittwochs

Teil 1: 18.09. | Teil 5: 23.10.

Teil 2: 25.09. | Teil 6: 06.11.

Teil 3: 09.10. | Teil 7: 13.11.

Teil 4: 16.10.

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Klettterraum

■ **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. 21.08.2024

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**