



## Pilates-Kurs Kurs 3 (Teil 1-8)

**Termine:** in 2026 / montags

- a) 05.10.2026
- b) 12.10.2026
- c) 19.10.2026
- d) 26.10.2026
- e) 02.11.2026
- f) 09.11.2026
- g) 16.11.2026
- h) 23.11.2026

**Uhrzeit:** 17:30 – 18:30 Uhr

**Ort:** St. Christopherus, Kletterraum

Bitte bequeme Kleidung und eine Sportmatte oder Handtuch mitbringen.

**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 verschiedenensten Pilates-Übungen, z.T. auch mit Zusatzmaterial.

**Methode:** Gruppenorientierte Übungen.

**Zielgruppe:**  
Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

8-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

**Anmeldung bis:**  
07.09.2026

Max. 15 Teilnehmende

Keine Arbeitszeit

**Referentin:**  
Brigitte Gabler