



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 verschiedensten 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

