



Fortbildungen

Pilates-Kurs

Kurs 1

Termine: in 2025 / mittwochs

Teil 1: 15.01.	Teil 5: 12.02.
Teil 2: 22.01.	Teil 6: 19.02.
Teil 3: 29.01.	Teil 7: 26.02.
Teil 4: 05.02.	

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 Rücken-muskeln im Fokus. Die Muskulatur wird gekräftigt und gleichzeitig gedehnt und die mentale Entspannung wird gefördert. Zudem profitieren in einer Pilatesstunde auch die Wirbelsäulen-gesundheit und die Haltung.

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

■ **Inhalte:** Durchführung und Anwen-dung 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. 18.12.2024

Keine Arbeitszeit

7-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 7 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

Max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Leonie Lausmann



Präventionskurs

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

