



Pilates-Kurs Kurs 2

(Teil 1-8)

Termine: in 2026 / montags

- a) 13.04.2026
- b) 20.04.2026
- c) 27.04.2026
- d) 04.05.2026
- e) 11.05.2026
- f) 18.05.2026
- g) 01.06.2026
- h) 08.06.2026

Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: St. Christopherus, 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.

■ Methode: Gruppenorientierte Übungen. Bitte bequeme Kleidung und eine Sportmatte oder Handtuch mitbringen.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Mo. 15.12.2026

Keine Arbeitszeit

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

Referentin:

Brigitte Gabler

