



Fortbildungen

Pilates-Kurs

Kurs 2

Termine: in 2025 / mittwochs

Teil 1: 14.05.	Teil 5: 25.06.
Teil 2: 21.05.	Teil 6: 02.07.
Teil 3: 28.05.	Teil 7: 09.07.
Teil 4: 04.06.	

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. 16.04.2025

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**

