



## Pilates Webinar

Kurs 2

**Termine:** ab. Mo. 04.05.2026

**Uhrzeit:** Täglich von 0:00 bis 24:00  
Uhr

**Dauer:** 10 Wochen

**Ort:** beliebig

**■ Beschreibung:** Pilates trainiert die Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers. Besonders die Körpermitte, verbunden mit aufrechter Haltung, wird trainiert. Und das mit angenehmer Musik im Hintergrund. Am Ende der Stunde steht eine Entspannung.

**■ Ziele:** Aufrichtung der Körperhaltung, Kräftigung der Muskulatur, angenehme mentale Entspannung von Geist und Körper.

**■ Inhalt:** Durchführung von verschiedenen Pilates-Übungen.

**■ Methoden:** Pilates-Training als Webinar. Es kann beliebig oft zu jeder vollen oder zu jeder halben Stunde (innerhalb der 10 Wochen) von jedem Ort aus trainiert werden. Ideal für Menschen im Schichtbetrieb.

Voraussetzung ist die Mitteilung einer privaten E-Mail-Adresse an die Trainerin und ein Endgerät mit Internetverbindung.

Pilates wird auf der Matte und mit bequemer Kleidung ohne Schuhe trainiert.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Pauls Hospitals.

### **Anmeldung bis:**

06.04.2026

### **Referentin:**

Dorothe Kummer

