



## Fortbildungen

### Pilates-Kurs

#### Kurs 3

Termine: in 2025 / mittwochs

|                |                |
|----------------|----------------|
| Teil 1: 17.09. | Teil 5: 15.10. |
| Teil 2: 24.09. | Teil 6: 22.10. |
| Teil 3: 01.10. | Teil 7: 05.11. |
| Teil 4: 08.10. |                |

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: St. Christophorus,  
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.

■ **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. 20.08.2025

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**

