

Pilates Level 1-2

„Nach 10 Stunden fühlst Du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst Du den Unterschied und nach 50 Stunden bist Du ein neuer Mensch.“ (Joseph Pilates)

Ziel

Unsere Wirbelsäule wird tagtäglich traktiert und hohen Beanspruchungen ausgesetzt.

Durch das Pilatetraining lernen wir uns selbst neu kennen und gewinnen wieder Vertrauen in unseren eigenen Körper. Unbewusste Fehlhaltungen nehmen wir besser wahr und können sie selbst korrigieren.

Inhalte

Mit speziellen Übungen wird beim Pilates vor allem die tief-liegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt, trainiert.

Für unser Training dienen uns sieben Pilates-Prinzipien als Referenzsystem:

- Atmung
- Lockerheit und Entspannung
- Zentrierung
- Organisation des Schultergürtels
- Gewichtsverlagerung und Alignment
- Bewegungslänge und –weite
- Gelenkartikulation

Zielgruppe

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung in Einrichtungen des Gesundheitswesens und alle Interessierten

Termin

1.Termin: 06.02. – 10.04.2019

2.Termin: 22.05. – 24.07.2019

3.Termin: 25.09. – 27.11.2019

Uhrzeit

jeweils mittwochs, 15:30 – 16:45 Uhr

Dozent

Tine Klotz-Rieke

Kursgebühr	150 € Bei Buchung aller drei Termine reduziert sich die Kursgebühr auf insgesamt 400 €
Kursnummer	1.Termin: PIL/BN 02/2019 2.Termin: PIL/BN 05/2019 3.Termin: PIL/BN 09/2019
Anmeldeschluss	2 Wochen vor Termin
Anmeldung	www.schwesternschaft-bonn.drk.de
Veranstaltungsort/ Information	Akademie für Pflege, Gesundheit und Soziales der DRK-Schwesternschaft „Bonn“ e.V. Heilsbachstraße 16 53123 Bonn Tel.: 0228/ 96 77 30 Fax: 0228/ 96 77 321 E-Mail: fsa-bonn@schwesternschaft-bonn.drk.de
Abschluss	Teilnahmebescheinigung Für diese Fortbildung können Sie 10 Punkte für die Registrierung beruflich Pflegender erhalten. ID Nummer: 20091179

