

HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote
und Netzwerktreffen

Gesund arbeiten, gesund bleiben









Pilates Workshop in Praxis und Theorie



Körperliche Kräftigung und Stressabbau für Frauen und Männer in jedem Alter. Es gibt keine Voraussetzungen, um an der Fortbildung teilzunehmen.

Inhalt:	<ul style="list-style-type: none">- Trainierte Teilnehmende erhalten Hinweise zur Verbesserung der Wirksamkeit ihres Trainings- Die tiefliegenden Muskeln am Rumpf werden je nach Aufgabe gekräftigt oder gedehnt, sodass von den Übenden eine korrekte und entlastende Körperhaltung eingenommen werden kann- neben der Praxis gibt es auch Theoriephasen, in denen die Hintergründe der Bewegungsabläufe erläutert werden
Ziel der Fortbildung:	<ul style="list-style-type: none">- Teilnehmende lernen, wie Pilates zur Verbesserung der Haltung bei chronischen Rücken- und Schulterschmerzen hilft

Weitere Informationen:

	Referent/in	Brigitte Stemmler
	Zielgruppe	Mitarbeitende, Externe
	Max. Teilnehmerzahl	10 Personen
	Termin	Mi., 29. März 2023 9.00 – 16.00 Uhr
	Ort	Forum Yoga & Coaching, Reutlingen
	Kosten	Mitarbeitende kostenlos Externe 100 € (zzgl. MwSt.)
	Anmeldeschluss	8. März 2023
	Hinweis	Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, ein großes Handtuch, Schreibzeug und Wasser mit.