

# Pilates Spezial – nichts für Anfänger! **KSB Göttingen**

## **Zielsetzung / Zielgruppe:**

Das ganzheitliche Körpertraining nach der Pilates Methode etabliert sich zunehmend in der Vereinswelt und immer mehr Übungsleiter begeistern ihre Teilnehmer mit diesem ausgewogenen Programm zur Schulung der Körperwahrnehmung.

Dieser Kurs baut auf dem Basiswissen vorangegangener Lehrgänge auf und bietet zusätzliche Ideen und Variationsmöglichkeiten. Die Aufrichtung und Mobilisation der Wirbelsäule sowie das Training der sie umgebenden Muskulatur stehen im Vordergrund des Übungsprogramms. Insbesondere zur individuellen Differenzierung werden spezielle Kleingeräte eingesetzt (Redondo Ball, Pilates Circle, Foam Roller). Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter mit Vorkenntnisse und praktischen Erfahrungen im Pilates Konzept. Die Fähigkeit, die eigene Körpermitte zu stabilisieren, wird vorausgesetzt!

## **Inhalte:**

- Ausgewählte Übungsfolgen zur Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule
- Haltungsanalysen zur Korrektur von Haltungsschwächen
- Intensivierung und Variationen von bekannten Pilatesübungen
- Einsatz spezieller Kleingeräte zur Differenzierung und Individualisierung

<b>LG-Nr.</b>	<b>10806</b>
<b>Termin:</b>	<b>Sa., 27.02.2010 (14.30 – 19.00 Uhr)</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bovenden, ZFG</b>
<b>Referentin:</b>	<b>Bettina Kotz</b>
<b>Lizenzverlg.:</b>	<b>5 LE für ÜL-P Lizenz</b>
<b>TN-Gebühr:</b>	<b>10,00 Euro</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>Mail: <a href="mailto:lau@ksb-goettingen.de">lau@ksb-goettingen.de</a> oder 0551/5311502</b>

*25,00 Euro für beide Lehrgänge  
inklusive Mittagessen*