



Pilates-Variationen mit der Pilates-Rolle und kleinen Hanteln

Termin: Samstag, 20.08.2022, 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Sporthalle Am Himmelsberg, Kirchenstr. 86, 25436 Moorrege

Referent: Anke Haberlandt

Thema: **Pilates – Variationen 2022**

Tauche ein in die vielseitige Pilates-Welt und hole dir viele Anregungen für deinen Unterricht. Die Referentin präsentiert dir zwei Modellstunden mit verschiedenen Schwerpunkten: In der Pilates-Modellstunde mit kleinen Hanteln verbinden sich die Pilates-Prinzipien mit dem funktionellen Training, die Ergänzung von Pilates-Klassikern runden die Stunde ab. Die zweite Pilates-Einheit widmet sich dem Einsatz der Pilatesrolle. Erlebe Rhythmus- und Kraftakzente sowie Stabilisation durch den Einsatz der Pilates-Rolle, mal sind die Übungen herausfordernd, ein andermal erleichtert die Rolle die Übungsausführung und das Umsetzen der Pilates-Prinzipien.

Meldeschluss: 04. Juli 2022 (Achtung vor Ferienbeginn)

bitte unbedingt einhalten, da dieser Lehrgang bei zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Veröffentlichung von persönlichen Daten und Bildern:

Mit der Meldung erklärt sich der/die Teilnehmer/-in einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), sowie Foto- und Filmaufnahmen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Teilnahme am Lehrgang stehen, für redaktionelle Zwecke veröffentlicht werden.

Teilnehmerkreis und Anzahl: Übungsleiter/innen und Trainer/innen

Mindestens 20, max. 30 Personen, bei mehr Anmeldungen zählt der Eingang der Anmeldung.

Kosten: € 40,00

GymCard Besitzer (persönliche GymCard) zahlen € 35,00 (GymCard Nr. bitte bei Anmeldung angeben)

Teilnehmer, die nicht Mitglied des KTV Pinneberg und des SHTV sind, zahlen 100,00 €. Unter Umständen ist ein Nachweis der Mitgliedschaft erforderlich.

Anmeldung: nur **schriftlich** an Geschäftsstelle des KTV Pinneberg, Altenfeldsdeich 44, 25489 Haseldorf
Email: ktv-pi@outlook.de

Bestätigung: Für diesen Lehrgang erfolgt eine Anmeldebestätigung frühestens 3 Wochen vor dem Lehrgangstermin.

Zahlung: nach erfolgter Bestätigung auf das Konto des KTV Pinneberg, VR Bank Pinneberg eG,
IBAN DE14 2219 1405 0077 6235 61 BIC GENODEF1PIN

Abmeldung: Bei Absagen bis zu einer Woche vorher ist eine Bearbeitungsgebühr von 50%, bei einem Tag vorher von 75% zu entrichten. Bei unentschuldigtem Fernbleiben ist die gesamte Lehrgangsgebühr fällig.

Unterrichteinheiten: Dieser Lehrgang wird mit 5 UE für die Verlängerung von „Übungsleiterlizenzen Breitensport“ vom SHTV anerkannt.