Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V.
Hintere Bleiche 38, 55116 Mainz • Telefon: 06131 – 2 88 89-0 • Telefax: 06131 – 2 88 89-30

Landesverband Rheinland-Pfalz

EINLADUNG

GESUNDHEIT
BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 04 23

Pilates - Hilfsmittel und Kleingeräte gezielt einsetzten

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Gesundheitliche Einschränkungen, mangelndes Bewegungsbewusstsein oder individuelle anatomische Voraussetzungen können die Ausführung von bestimmten Elementen des Pilates-Trainings erschweren bzw. bei Eins-zu-eins-Umsetzung auch orthopädische Risiken mit sich bringen. In diesen Fällen können Kursleiter*innen Hilfsmittel gezielt zur Erleichterung der Bewegungsausführung einsetzen. So eignen sich Hocker, Stäbe, der Pilates-Ball oder ähnliches in idealer Weise als methodische Hilfe bei der Ausführung des Bewegungsflusses. Die verwendeten Kleingeräte erweitern zudem das eigene Unterrichtsrepertoire.

In dieser Fortbildung werden wir im Rahmen zweier Modelleinheiten gemeinsam in Theorie und Praxis erarbeiten, wie Hilfsmittel gezielt und sinnvoll eingesetzt werden können, um die Ausführung von Übungen ohne gesundheitliche Belastungen zu ermöglichen.

Termin:	Samstag, 1. Juli 2023, 10 - 17 Uhr
Ort:	vhs Ludwigshafen
Referentin:	Antje Hammes, Sportwissenschaftlerin M.A., Rückenschullehrerin, Pilates-Trainerin
Kostenbeitrag:	30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	18. Juni 2023

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT UND GESUNDHEIT

Die Fortbildung wird gefördert vom Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit

Online-Anmelden unter www.vhs-rlp.de