



Pilates



VERANSTALTUNGSORT

Iamovida - Studio Sabine Wlodek
bewegung.tanz.entspannung
Dieselstraße 4/2
89231 Neu-Ulm
Telefon: 0731 - 17 59 87 98
E-Mail: team@la-movida.de
Internet: www.la-movida.de

ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Schlossstraße 38
89079 Ulm
Fon: 0731 500 - 68459
Fax: 0731 500 - 68452

Weitere Informationen

E-mail: akad-wb@uni-ulm.de
URL: www.uni-ulm.de/klinik/akademie

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Weiterbildung
Schlossstraße 38
89079 Ulm



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



ZIELSETZUNG

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte. Erfunden hat sie der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter des Universitätsklinikums Ulm.

INFORMATION

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und geeignete Sportschuhe mit.

INHALT

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Stars aus Hollywood, Manager und Models halten sich mit Pilates in Form. Tänzer und Spitzensportler trainieren nach der Methode, um die Kondition zu stärken und die Koordination zu entwickeln. Auch in Deutschland gewinnt die Trainingsmethode immer mehr an Beliebtheit.

Für alle, die fit und gesund sein möchten. Die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln ohne Masse anzusetzen. Pilates ist ein individuelles Training. Die Methode respektiert die individuelle Anatomie jedes einzelnen, ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen. Unabhängig vom Alter und der Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden. Pilates ist so beliebt, weil es spürbar wirkt, effektiv ist und dem Körper in seiner Komplexität entspricht.

TERMINE

Jeweils montags von 19:00 h bis 20:00 h

Die Kurse werden das ganze Jahr über angeboten - wählen Sie einfach Ihre 10 Wunschtermine. Sie können jederzeit mit dem Training beginnen, solange unser Vorrat an 10er Karten reicht. Falls Sie einmal einen Termin nicht wahrnehmen können, holen Sie die Trainingseinheit einfach an einem anderen Montag nach.

KURSGEBÜHR

50,00 EUR pro Mitarbeiter(in) Universitätsklinikum Ulm

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung (unterzeichnetes Anmeldeformular) werden Bearbeitungsgebühren in Höhe von 30,00 EUR erhoben. Ab 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.

ANMELDUNG

PILATES

10 Termine

Jeweils montags von 19:00 h bis 20:00 h

Teilnehmer(in):

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Mitarbeiter(innen) Universitätsklinikum Ulm bitte Personalnummer angeben: _____

Rechnungsanschrift (falls abweichende):

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____