

Pilates - Mattentraining 2023

Samstag 23. September 2023 ab 08:30 Uhr

Ort: Voraussichtlich 1120 Wien, VHS Meidling, Längenfeldgasse 13-15, Turnsaal/Gymnastikraum 2
Bitte auf www.vdloe.at kurz vor der Veranstaltung prüfen!

Programm: 08:30 Uhr: Eintreffen/Registrierung
 1. Einheit: 09:00-10:15 Uhr: Pilates für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene
 2. Einheit: 10:25-11:40 Uhr: Pilates (mit Hilfsmittel) für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene
 3. Einheit: 11:50-13:05 Uhr: Pilates (Ideal-Variationen & Hilfsmittel) für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene

Ziel: Kennenlernen des klassischen Pilates-Mattentrainings mit und ohne Hilfsmittel (Bälle, Gurt, Theraband®, Rollen, Scheiben). Ziel jeder Einheit ist es, die Übungen an den entsprechenden Zielgruppen (z. B. Sekundarstufe I/Sekundarstufe II) und an das Trainingsniveau anzupassen. Die Einheiten werden teilweise mit Musik durchgeführt.

Teilnehmerkreis: Lehrer/innen und Gäste

Kurskosten: Lehrer/innen: € 35,- // Gäste: € 50,-
Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!

Anmeldung: **schriftlich mit Anmeldeformular bis 13. September 2023 an:**
Mag. Gerhard Neumann, E-Mail: gerdneumann@yahoo.com oder online unter www.vdloe.at
 Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung der Anzahlung bzw. des Kursbeitrages.

Kursleitung: Mag. Petra Ried, E-Mail: p.ried@gmx.at

Kurslehrerin: Mag. Petra Ried

Haftung: Der VDLÖ lehnt jede Haftung für Personen- und/oder Sachschäden sowohl den Teilnehmer(inne)n als auch Dritten gegenüber ab. Es wird ein persönlicher Versicherungsschutz empfohlen!

ANMELDEFORMULAR „PILATES-MATTENTRAINING 2023“

Name: _____ **Vers.Nr.:** _____/_____

Privatadresse: _____ **E-Mail:** _____

Schule: _____ **Telefon (privat):** _____

Begleitperson: _____ **Vers.Nr.:** _____/_____

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 13.09.2023** an: Mag. G. Neumann (E-Mail: gerdneumann@yahoo.com)