

	Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ in Zusammenarbeit mit der KPH Wien/Krems
	Pilates – Mattentraining 2025
Zeit:	Samstag 27. September 2025 ab 08:30 Uhr
Ort:	1120 Wien, VHS Meidling, Längenfeldgasse 13-15, Turnsaal/Gymnastikraum 2
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-/Challenge-Variationen/Wand-Pilates & Hilfsmittel) für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene
Ziel:	Kennenlernen des klassischen Pilates-Mattentrainings mit und ohne Hilfsmittel/Wandpilates (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: € 40,- // Gäste: € 60,- Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!
Anmeldung:	schriftlich mit Anmeldeformular bis 12. September 2025 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/Auskunft:	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 2025“

Name: _____ Vers.Nr.: ____ / _____
Privatadresse: _____ E-Mail: _____
Schule: _____ Telefon (privat): _____
Begleitperson: _____ Vers.Nr.: ____ / _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 12.09.2025** an: Mag. G. Neumann (E-Mail: gerdneumann@yahoo.com)