

	Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ in Zusammenarbeit mit der KPH Wien/NÖ
	<b>Pilates – Mattentraining 2026</b>
Zeit:	Samstag 03. Oktober 2026 12:30 – 16:50 Uhr
Ort:	1120 Wien, VHS Meidling, Längenfeldgasse 13-15, Turnsaal/Gymnastikraum 2
Programm:	12:30 Uhr: Eintreffen/Registrierung 1. Einheit: 12:45 – 14:00 Uhr: Pilates für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene 2. Einheit: 14:10 – 15:25 Uhr: Pilates (mit Hilfsmittel) für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene 3. Einheit: 15:35 – 16:50 Uhr: Pilates (Ideal-/Challenge-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: € 42,- // Gäste: € 60,- <b>Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!</b>
Anmeldung:	<b>Schriftlich mit Anmeldeformular bis 19. September 2026 an: <a href="mailto:office@vdlöe.at">office@vdlöe.at</a> oder online unter <a href="http://www.vdlöe.at">www.vdlöe.at</a></b> Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung der Anzahlung bzw. des Kursbeitrages. <b>Damit die Fortbildung als dienstliche Fortbildung besucht werden kann, ist eine selbstständige Anmeldung vor der Veranstaltung über die KPH erforderlich!</b>
Kursleitung/Auskunft:	Mag. Petra Ried, E-Mail: <a href="mailto:p.ried@gmx.at">p.ried@gmx.at</a>
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 „

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

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 19.09.2026** an: Mag. G. Neumann (E-Mail: [gerdneumann@yahoo.com](mailto:gerdneumann@yahoo.com))