

## Pilates in der Prävention (Profil: Haltungs- und Bewegungssystem)

Lehrgangsnummer:	ÜLB10
Lerneinheiten:	15
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	150 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 110 €   Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	18.04.2025

### Termin

17. - 18.05.2025, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort: Sportschule Werdau  
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Pilates - Einführung: Geschichte, Persönlichkeit und Philosophie
- Die 6 Prinzipien und die 5 Teile des Geistes
- Pilates - Sprache: Powerhouse und zentrale Begrifflichkeiten
- Die korrekte Ausrichtung sowie Anomalien / Besonderheiten
- Die Pilates - Grundübungen und deren Aufbaustufen sowie Variationen
- Aufbau einer Basic-Pilates-Stunde
- Demonstrationsfähigkeit und Anleiten von Übungen

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

### Veranstalter

Landessportbund Sachsen  
Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)