Pilates

Lehrgangsnummer:	ÜL-FB LV 10/26
Lerneinheiten:	5
Träger:	KSB Nordsachsen e.V.
Kosten:	45 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
	30 € | Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	23.09.2026, 12:00 Uhr

Termin

25.09.2026, 16:30 - 21:00 Uhr

Ort:	Sporthalle M-R-Gymnasium
	Hochhausstraße 49, 04838 Eilenburg
Referent:in:	Katja Junge

Inhaltliche Schwerpunkte

- Geschichte und Philosophie des Pilates
- kurze Einführung in die Anatomie
- Pilates Prinzipien
- Grundübungen und deren Variationen
- Demonstrationsfähigkeit und Anleiten von Übungen
- Aufbau einer Basic-Pilates-Stunde

Hinweis

Teilnehmende bringen, sofern vorhanden, bitte ihre eigene Matte mit.
Rechnungslegung erfolgt an den Verein. Bitte abweichende Rechnungsanschrift mitteilen.
Die höheren Kosten gelten für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im KSB Nordsachsen e.V. sind.

Veranstalter

Kreissportbund Nordsachsen
Leipziger Straße 44
04860 Torgau
Tel. 03421 9689041
Fax 03421 9698028
riegel@ksb-nordsachsen.de
www.ksb-nordsachsen.de