

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 04 24

---

#### **Pilates - Hilfsmittel und Kleingeräte gezielt einsetzen**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Gesundheitliche Einschränkungen, mangelndes Bewegungsbewusstsein oder individuelle anatomische Voraussetzungen können die Ausführung von bestimmten Elementen des Pilates-Trainings erschweren bzw. bei Eins-zu-eins-Umsetzung auch orthopädische Risiken mit sich bringen. In diesen Fällen können Kursleiter\*innen Hilfsmittel gezielt zur Erleichterung der Bewegungsausführung einsetzen. So eignen sich Hocker, Stäbe, der Pilates-Ball oder ähnliches in idealer Weise als methodische Hilfe bei der Ausführung des Bewegungsflusses. Die verwendeten Kleingeräte erweitern zudem das eigene Unterrichtsrepertoire.

In dieser Fortbildung werden wir im Rahmen zweier Modelleinheiten gemeinsam in Theorie und Praxis erarbeiten, wie Hilfsmittel gezielt und sinnvoll eingesetzt werden können, um die Ausführung von Übungen ohne gesundheitliche Belastungen zu ermöglichen.

- Termin:** Samstag, 6. Juli 2024, 10 - 17 Uhr
- Ort:** vhs Ludwigshafen
- Referentin:** Antje Hammes,  
Sportwissenschaftlerin M.A., Rückenschullehrerin,  
Pilates-Trainerin
- Kostenbeitrag:** 30 € (80 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 23. Juni 2024