



KreisSportBund Euskirchen
Markus Strauch, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Informationen

Verantwortlich: Der Landrat

Telefon: 0 22 51 / 15 - 679
Telefax: 0 22 51 / 15 - 691
EMail: kontakt@ksb-euskirchen.de

Euskirchen, 25.02.2009

Übungsleiter-Fortbildung: „Pilates und Well fit“

KSB Euskirchen bietet Fortbildung für Übungsleiter und Interessenten aus dem Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ an

Kreis Euskirchen – Am Samstag und Sonntag, den 28. und 29. März 2009 bietet die Bildungswerk-Außenstelle des KreisSportBund Euskirchen eine Übungsleiter-Fortbildung mit dem Thema „Pilates und Well fit“ in der Sportwelt Schäfer in der Zikkurat Mechernich-Firmenich an. Mit diesem Lehrgang kann die Übungsleiter-C Lizenz verlängert werden.

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Hubertus Pilates vor über 70 Jahren entwickelt und ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining wird die Muskulatur gestärkt und geformt, die Haltung sowie die Flexibilität und das Gleichgewicht verbessert. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Weitere Inhalte der Fortbildung sind Planung und Aufbau von attraktiven Fitness-Gymnastik - Programmen, das Kennenlernen und der zielgerichtete Einsatz der Pilates-Gymnastik sowie der Einsatz von Musik.

Neben theoretischen sportbiologischen Grundlagen werden auch die Kernbegriffe aus Pilates vermittelt. In der Praxis lernen die Teilnehmer den gesamten Körper sanft aber effektiv mit einem Powerprogramm zu kräftigen. Das individuelle Arbeiten mit dem eigenen Körper ist eine perfekte Ergänzung zur Wirbelsäulengymnastik. Zu den praktischen Inhalten gehören verschiedene Warm ups, Stretch und Relax, Yoga, Körperwahrnehmung und natürlich die speziellen Pilates-Übungen.

Die Fitness-Gymnastik mit den zentralen Themen "Kräftigung, Ausdauer und Mobilisation" bestimmt immer mehr die Angebotsform in unseren Vereinen. Weitere Trends sind "wellness" und "balance" im Sportverein. Pilates verbindet beides. Pilates, die sanfte Trainingsmethode, bei der in erster Linie Körperwahrnehmung und Körperbe-

herrschaft geschult werden. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert und mit fließender Atmung ausgeführt. Eine ganzheitliche Methode für mehr Balance im Körper.

Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Übungsleiter, sondern eignet sich für alle Interessenten, die Pilates in ihre Sportstunden integrieren möchten. Die Teilnahmegebühr beträgt 50,00 €. Weitere Informationen und Anmeldung beim KSB Euskirchen unter 02251 / 15 670 oder kontakt@ksb-euskirchen.de.