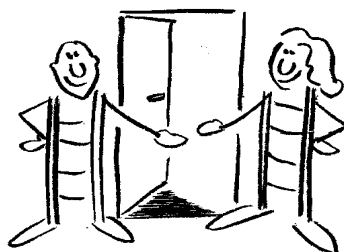


# Ausbildungsstützpunkt Stade

Fortbildungsveranstaltung für Übungsleiter/innen



**W A S ?**

## Pilates - Tag

Inhalte der Fortbildung:

- Cardio Pilates und Pilates mit dem Magic Circle
- Pilates für den Rücken (alle Level), auch in der WS – Gymnastik einsetzbar
- Pilates Flow
- Pilates und das Theraband

Die Fortbildung richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon an einer Pilates – Fortbildung teilgenommen haben.

**W E R ?** B. Thiemann-Spey, A. Steinberger,  
A. Wetegrove , A. Lindemann

**W A N N ?** 26.11.2011, 10.00 – 17.15 Uhr

**W O ?** Sportanlagen des VfL Stade  
Ottenbecker Damm 50, 21684 Stade

---

Die Teilnehmergebühr beträgt 25,00 Euro (inklusive Mittagessen und Kaffeetrinken, Unterlagen) und wird vom Konto abgebucht.

Der Lehrgang wird mit 8 Stunden zur Lizenzverlängerung ÜL B „Sport in der Prävention“ anerkannt.

**Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen und ein großes und ein kleines Handtuch!**

**Info:**

Geschäftsstelle des KSB Stade, Am Schwingedeich 1, 21680 Stade, ☎ 04141 – 900816, Fax 04141 – 900815  
E – Mail: [elke.kolovos@ksb-stade.de](mailto:elke.kolovos@ksb-stade.de)