

Weiterbildung

Pilates – für einen starken Körperkern

Mit Pilates wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Die richtige Atemtechnik unterstützt die Übungen. Langsame, fließende und präzise Bewegungen beugen Rückenschmerzen vor und fördern eine gute Körperhaltung.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Pilates Prinzipien kennenlernen und erfahren.
- Mattentraining mit oder ohne Kleingeräte kennenlernen

Kursziele

- Wir wollen kräftiger, beweglicher, entspannter und gut gelaunt aus einer Pilates-Lektion gehen und die positiven Trainings-Effekte in den Alltag mitnehmen.
- Bewegungsfreiheit, denn Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität.
- Dreidimensionale Bewegungen dürfen genau so wenig fehlen, wie ändernde Rhythmen und ein Wechselspiel aus An- und Entspannung.
- Die Belastbarkeit, Stärke und Flexibilität des Beckenbodens trainieren.

Zielgruppe

- Für jedes Alter und Geschlecht.
- Im Pilates wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken-, Bauch- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.
- Für alle wo Selbstfürsorge ein Anliegen ist.

Rahmenbedingungen Kurs 18_25

Daten	Mi 15.10.2025 Mi 22.10.2025 Mi 29.10.2025 Mi 5.11.2025 Mi 19.11.2025 Mi 26.11.2025	15.00 bis 16.00 Uhr 15.00 bis 16.00 Uhr
Dauer	6 Kursmodule à 1 Stunden	
Verrechnung	nach Richtlinien IG Arbeit, Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo	
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 6 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.	
Ort	IG Arbeit Sitzungszimmer U9 rechts oder links Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern	
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.	
Kursleitung	Silvia Meier, Kursleiterin Pilates 079 697 96 19 / silvia@move-balance.ch	
Anmeldung	bis 1.10.2025 mit beigelegtem Anmeldeatoln.	
Abmeldung	Bei Abmeldung nach dem 1.10.2025 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.	
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.	
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit maximal einer Kursabsenzen.	

Weiterbildung

Anmeldetalon externe InteressentInnen

Kurstitel Pilates – für einen starken Körperkern 18_25

KursteilnehmerIn

Name / Vorname

Adresse

Postleitzahl / Ort

Telefon

Geburtsdatum

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz Ja Nein

Lernbehinderung Ja Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) Ja Nein

Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt

Website / Print

Infoveranstaltung

Andere

Finanzierung und Kontakt

IV-Rente Ja Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmittel etc.) Ja Nein

Eingliederungsmassnahmen IV Ja Nein

Wenn ja, Kontakt IV:

Geschütztes soziales Unternehmen Ja Nein

Wenn ja, Kontakt:

Wirtschaftliche Sozialhilfe Ja Nein

Wenn ja, Kontakt:

Andere Ja Nein

Wenn ja, welche:

Talon ausfüllen, bis 1.10.2025 senden an

IG Arbeit, BüroService, Fiona von Burg, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern