



FIT MIT PILATES

Ein Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Kurs-ID: 20190625-1118730

APPI Pilates (modifiziert auf physiotherapeutischer Grundlage) ist ein Ganzkörperstabilisationstraining vor allem der tiefliegenden Rumpfmuskulatur, bei dem konzentriert korrekte, präzise Bewegungsmuster in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (Level) eingeübt und trainiert werden. Hierbei liegt der Fokus auf fließenden isolierten Bewegungen und dem Stabilisieren einzelner Gelenke. Kraft und Beweglichkeit sowie Körperhaltung und Körperwahrnehmung werden deutlich verbessert.

Zielgruppe sind Menschen,

- die ihre Körperhaltung und Fitness verbessern und gleichzeitig Stress abbauen wollen
- die unter chronischen haltungsbedingten Rücken-/Gelenkschmerzen leiden
- die einseitiges Bewegen und ungleichmäßiges Belasten im Beruf, Sport, Alltag ausgleichen wollen

Des Weiteren eignet sich Pilates hervorragend zur Vorbeugung von Osteoporose, Arthrose und Herz-Kreislaufkrankungen.

Kursleitung: Anne Rieger-Fritz, Physiotherapeutin & Pilates-Instructorin

Voraussetzungen: Transfer auf den Boden sollte möglich sein

Kurszeit: **KURS 1** vom 05.02.2020 – 08.04.2020
KURS 2 vom 22.04.2020 – 01.07.2020
jeweils 10x (immer mittwochs) von 17:30 – 18:30 Uhr

Anmeldung: Vulpius Klinik GmbH, Physikalische Abteilung, Tel: 07264/60-115
physikalisch@vulpiusklinik.de

Kosten: € 100,00 (Der Kurs ist nach §20 SGB zertifiziert. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse bzgl. einer Kostenübernahme)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Handtuch und Turnschuhe mit.

Bitte verwenden Sie umseitiges Anmeldeformular.

WIR FREUEN UNS AUF IHRE TEILNAHME!





Verbindliche Anmeldung:

KURS 1: 05.02. – 08.04.2020

KURS 2: 22.04. – 01.07.2020

Vor- und Zuname

Geb.datum

Anschrift

Telefon

Email

Datum, Unterschrift

.....
Die Teilnehmergebühr ist am ersten Kurstag bar zu entrichten. Sie erhalten selbstverständlich eine Zahlungsquittung für Ihre Abrechnung bei der Krankenkasse.
.....

Datenschutzhinweis:

Im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen erheben und verarbeiten wir die von Ihnen genannten personenbezogenen Daten bei der Anmeldung in der EDV zur gegenseitigen, ordnungsgemäßen Vertragserfüllung. Es findet keine Datenübermittlung an Dritte statt. Die Daten werden im Rahmen der gesetzlichen Frist aufbewahrt und danach gelöscht. Weitere Hinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung auf unserer Website: <https://www.vulpiusklinik.de/datenschutz/>.
.....

Hinweis:

- (1) Anmeldungen sind ab sofort nach Kursankündigung möglich. Sie können per Anmeldeformular, E-Mail und telefonisch erfolgen. Ihre Anmeldungen bearbeiten wir grundsätzlich in der Reihenfolge des Eingangs.
 - (2) Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, wenn im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Wir senden Ihnen eine entsprechende Anmeldebestätigung zu, weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass das endgültige Zustandekommen des Kurses vom Erreichen der Mindestteilnehmerzahl (5 Personen) abhängt.
 - (3) Eine kostenfreie Stornierung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei einer späteren Stornierung ist der komplette Teilnehmerbetrag zur Zahlung fällig.
-

Pilates Teilnahmeinformation & Einverständniserklärung

Das Pilates-Programm wird auf einem einfachen Niveau beginnen und sich abhängig von Ihrem Fitness-Level zunehmend steigern. Wir werden die Übungen im Fall von Ermüdung oder starker Anstrengung unterbrechen. Außerdem ist es wichtig für Sie zu wissen, dass Sie selbst jederzeit während der Ausführung beim Auftreten von Erschöpfung oder Gefühlen des Unwohlseins pausieren können und sollen.

Es existiert die Möglichkeit einer gewissen Gefahr beim Ausüben, wie z.B. abnormaler Blutdruck, Ohnmacht, irregulärer, zu schneller oder zu langsamer Herzrhythmus und in seltenen Fällen Herzattacken und Schlaganfälle. Selbst wenn wir alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen treffen, ist es unmöglich vorherzusehen, wie der Körper exakt auf eine Übung reagiert. Wir bemühen uns auf allen Ebenen diese Risiken zu minimieren, in dem wir vorausgehend Informationen bezüglich ihrer Gesundheit und Fitness evaluieren und über Beobachtungen während der Durchführung. Notfallausrüstung und geübtes Personal sind verfügbar, um mit eventuellen, unerwarteten Situationen umzugehen.