

KURSANGEBOTE VON HEALTH PROMOTION FÜR SIEMENS HEALTHINEERS MITARBEITER

Pilates

Inhalt des Kurses:

Die Pilates Methode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Mi., 21.01. – 11.03.2026
Kurs-ID:	WI25-FO-PL-MI1700-1-AS
Uhrzeit:	17:00 – 17:45 Uhr (45min)
Kursdauer:	8 Einheiten
Kursgebühr:	32 €
Kursleiter/in**:	Andrea Stöhr
Teilnehmerzahl:	mind. 8, max. 20
Zielgruppe:	Einsteiger / Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Wellbeing Raum, FOR S D4a FL4 R4008
Sportausrüstung:	Bitte bringen Sie ein Handtuch mit! Gymnastikmatten sind vorhanden
Anmeldung:	Bitte beachten: aus verwaltungstechnischen Gründen müssen sich zuerst für die Nutzung der Siemens Sport- Und Freizeitanlage Erlangen registrieren, um sich für den Kurs anmelden zu können. Die Jahresgebühr über 50 € fällt für Kurse in Forchheim <u>nicht</u> an. • <i>Sie sind bereits in der Siemens Sport- und Freizeitanlage registriert?</i> Dann melden sie sich direkt für den Kurs Pilates an. • <i>Sie sind noch nicht für die Sport- und Freizeitanlage registriert?</i> Bitte füllen sie erst die Online-Anmeldung aus. Im zweiten Schritte können sie sich direkt für den Kurs Pilates anmelden.

Fragen:

Haben Sie Fragen oder Probleme bei der Anmeldung? Bitte wenden Sie sich an Monika Gaal: monika.gaal@siemens.com

- * Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.
- ** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.