

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 1

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Do. 05.04.2018 - 30.08.2018
Uhrzeit:	07:15 - 08:05 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Andrea Distler
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	35,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 2

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Do. 05.04.2018 - 30.08.2018
Uhrzeit:	08:10 - 09:00 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Andrea Distler
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	35,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 3

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Mo. 09.04.2018 - 30.07.2018
Uhrzeit:	16:00 - 16:55 Uhr
Einheiten:	15
Kursleiter/in **::	Birgit Sambale
Teilnehmeranzahl:	25
Kosten:	35,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 358

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 4

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Mo. 09.04.2018 - 30.07.2018
Uhrzeit:	17:00 - 17:55 Uhr
Einheiten:	15
Kursleiter/in **::	Birgit Sambale
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	40,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 360

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 5

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 28.08.2018
Uhrzeit:	07:30 - 08:30 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Vera Uckert
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	35,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 6

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 28.08.2018
Uhrzeit:	16:00 - 16:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Vera Uckert
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	35,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger
Raum/Ort:	Sportfeld Raum 360
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 7

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 28.08.2018
Uhrzeit:	17:00 - 17:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Vera Uckert
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	40,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sportfeld Raum 360
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 8

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Do. 12.04.2018 - 06.09.2018
Uhrzeit:	11:30 - 12:15 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Andrea Tschaikowsky
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	30,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 9

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Do. 12.04.2018 - 06.09.2018
Uhrzeit:	12:30 - 13:15 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Andrea Tschaikowsky
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	35,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 10

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Di. 08.05.2018 - 18.09.2018
Uhrzeit:	17:00 - 17:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Gisela Zapf
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	40,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Yin Yang Raum 301
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@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.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Pilates Kurs 11

Inhalt des Kurses:

Die Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Hier werden zusammenhängende Muskelketten mit dem Ziel trainiert, lange, schlanke Muskeln zu formen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Termine*:	Di. 08.05.2018 - 18.09.2018
Uhrzeit:	18:00 - 18:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Gisela Zapf
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	40,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Yin Yang Raum 301
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@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.