

# Rückentraining

## Pilates Methode

(gefördert von FH Kärnten Sport und der betrieblichen Gesundheitsförderung)



Fotonachweis: <https://www.special-rueckenschmerz.de>

- Kursbeschreibung:** Pilates Übungen als Basis für die neue Rückenschule. Ohne stabilen Rücken gibt es keine effektive Rückenschule. Die Prinzipien der Methode und die Ziele dieses Trainings werden im Kurs vermittelt, deshalb widmet sich dieser Kurs vermehrt dem praktischen Training. Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, welche für die Haltung, Stabilität und das Körpergefühl verantwortlich ist. Mit Kraft- und Dehnungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt.
- Termine:** **Montags, immer von 17.20 – 18.20 Uhr**  
**Termine:**  
**11.10.,18.10.,08.11.,15.11.,22.11.,29.11.,06.12,13.12,20.12.2021,10.01.,17.01.2021**
- Ort:** online
- Kosten:** € 60,00 für 10 Termine à 60 min. (Sonderpreis für FH-MitarbeiterInnen)
- Sonstiges:** Voraussetzungen: keine  
 Mindestteilnehmerzahl: keine  
 Ausrüstung: Yogamatte, falls vorhanden
- Info & Anmeldung:** **bis 08.10.2021**  
 Gerald Gruber, E-Mail: [g.gruber@fh-kaernten.at](mailto:g.gruber@fh-kaernten.at)  
 Tel.: 05 90500 2200

\*Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenfreie Mitgliedschaft beim Verein FH Kärnten Sport  
[www.fh-kaernten.at/fileadmin/user\\_upload/Mitgliedschaft\\_Einverständniserklärung.pdf](http://www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf)

# Back Training

## Pilates Method

(sponsored by FH Kärnten Sport & Workplace Health Promotion)



photo evidence: <https://www.special-rueckenschmerz.de>

### Course description:

Pilates exercises as the basis for a new back training. Without a stable back there is no effective back training school. The principles of the method and the goals of this training will be taught in the course, therefore the course primarily commits itself to practical training. The focus is on strengthening the deep torso muscles responsible for posture, stability and a good body feeling. With strengthening and stretching exercises, we will attain a balanced relation between flexibility and strength in the body.

### Time:

every Monday from 17.20 – 18.20

terms: 11.10.,18.10.,08.11.,15.11.,22.11.,29.11.,06.12,13.12,20.12.2021,10.01.,  
17.01.2021

### Place:

online

### Costs:

€ 60,00 for 10 sessions à 60 min. (special price for FH-employees)

### Others:

Prerequisites: none

Number of participants: none

Equipment: yoga mat, if there is one

### Info & Registration:

until 08.10.2021

Gerald Gruber, E-Mail: [g.gruber@fh-kaernten.at](mailto:g.gruber@fh-kaernten.at)

Tel.: 05 90500 2200

\*Prerequisite for the participation is the free of charge membership in the FH Kärnten Sport Club  
[www.fh-kaernten.at/fileadmin/user\\_upload/Mitgliedschaft\\_Einverstaendniserklaerung.pdf](http://www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverstaendniserklaerung.pdf)