



Pilates



Termin: Sonntag, 28. Juni 2026
10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Sporthalle Heidgraben
Uetersener Straße 8, 25436 Heidgraben

Referentin: Maxi Dohrmann, Fitnessmanagerin und Personal Trainerin

Thema: Vermittelt werden die Grundlagen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Förderung der Beweglichkeit. Durch kontrollierte, fließende Übungen und bewusste Atmung entwickeln die Teilnehmenden ein besseres Körpergefühl und lernen, wie Pilates sicher und effektiv im Training eingesetzt werden kann.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Trainer/innen
Mindestens 20, max. 30 Personen, bei mehr Anmeldungen zählt der Eingang der Anmeldung.

Kosten: € 30,00
Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied des KTV Pinneberg und des SHTV sind, zahlen 100,00 €. Unter Umständen ist ein Nachweis der Mitgliedschaft erforderlich.

Anmeldung: Bis 14.06.2026 per E-Mail (mit Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail Adresse) an die Geschäftsstelle des KTV Pinneberg (ktv-pi@outlook.de). Bitte unbedingt einhalten, da dieser Lehrgang bei zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Zahlung: Nach erfolgter Bestätigung durch die Geschäftsstelle auf folgendes Konto des KTV Pinneberg:
VR Bank Pinneberg eG,
IBAN DE14 2219 1405 0077 6235 61
BIC GENODEF1PIN

Abmeldung: Bei Absagen ab einer Woche vorher ist eine Bearbeitungsgebühr von 50%, bei einem Tag vorher von 75% zu entrichten. Bei unentschuldigtem Fernbleiben ist die gesamte Lehrgangsgebühr fällig.

**Lizenz-
verlängerung:** Dieser Lehrgang wird vom SHTV mit 5 UE für die Verlängerung von Lizenzen für Übungsleiter/in C und Trainer/in C Breitensport anerkannt.

Veröffentlichung von persönlichen Daten und Bildern:

Mit der Meldung erklärt sich der/die Teilnehmer/-in einverstanden, dass ggf. persönliche Daten, sowie Foto- und Filmaufnahmen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Teilnahme am Lehrgang stehen, für redaktionelle Zwecke oder Social Media veröffentlicht werden.