



Bildungswerk des LSB NRW e.V.  
Außenstelle Sportbund Bielefeld · August-Bebel-Straße 57 · 33602 Bielefeld

Bildungswerk Sportbund Bielefeld  
August-Bebel-Str. 57  
33602 Bielefeld  
Tel 0521 52515-10  
Fax 0521 52515-11  
info@sportbund-bielefeld.de  
www.sportbund-bielefeld.de

Zoran Damcevski  
In der Helle 27  
33378 Rheda-Wiedenbrück

22.05.11

## Teilnahmebescheinigung Qualifizierungsseminar

Hiermit bescheinigen wir die erfolgreiche Teilnahme an der  
Qualifizierungsmaßnahme:

### **Pilates – das Mattentraining:**

**am:** 20.05.11 09.00 bis 17.00 Uhr  
21.05.11 10.00 bis 14.00 Uhr  
15 Lerneinheiten

**Referentin:** Stefanie Rottschäfer Diplom Sportlehrerin/ Pilates Trainerin


### **Teilthemen der Qualifizierung:**

- Körperhaltung und Bewegungsverhalten
- Vermittlung/Auffrischung von anatomischen Grundkenntnissen des Rumpfes
- Haltungs- und Bewegungsempfinden schulen durch verschiedene Übungen
- Basisübungen Pilates Mattentraining und die "eigene Sprache"
- Funktionalität der gymnastischen Übungen nach Pilates und Umsetzbarkeit in unseren Trainingsgruppen

Dieser Lehrgang ist ein anerkannter Verlängerungslehrgang der ÜL C-Lizenz.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von € 68,00 wurde vollständig bezahlt.

**Bildungswerk Sportbund Bielefeld**

  
**Mariès Francois**  
Lehrgangswesen