

## Presse-Mitteilung

Bergstraße 61, 09113 Chemnitz  
Postfach 411519, 09031 Chemnitz  
Telefon 0371 35427 -50  
Fax 0371 35427 -55  
info@vhs-sachsen.de  
www.vhs-sachsen.de

Bernd Staemmler  
Geschäftsführer  
staemmler@vhs-sachsen.de

Chemnitz, 26.02.2009  
BS/CK/ PM\_2009-02-26.doc

### Ihre Ansprechpartnerin:

Fachreferentin Claudia Knabe  
Telefon 0371 35427 -50  
Fax 0371 35427 -55

### „Gesund und fit für VHS-Pilates-Kurse“

Chemnitz. Jetzt sind sie geschulte und geprüfte Pilates-Kursleiter für die sächsischen Volkshochschulen. Nicht ohne Stolz präsentieren sich die 13 Gesundheitsexperten aus ganz Sachsen der Kamera (siehe Foto). Beim Sächsischen Volkshochschulverband absolvierten sie kürzlich eine Qualifizierungsmaßnahme, jetzt können sie in allen Volkshochschulen Pilateskurse durchführen. Claudia Knabe, Gesundheitsreferentin im VHS-Verband, überreichte zum guten Abschluss die Zertifikate.

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte, die Qualifizierungsmaßnahme hatte das Mattentraining zum Schwerpunkt. Pilateskurse werden in fast allen Volkshochschulen im Freistaat angeboten und erfreuen sich stetig wachsender Nachfrage. Viele Krankenkassen unterstützen die Kursteilnehmer, weil Pilates als Prävention anerkannt ist.

„Mit dieser Zusatzqualifikation können wir den Volkshochschulen neue, qualitativ hochwertige Angebote unterbreiten, aber auch unsere bereits laufenden Kurse für die Teilnehmer interessanter gestalten,“ freut sich die Pilates Instructorin Nicole Dienersberger, die die Fortbildung leitete. Auch die Teilnehmer, durchweg ausgebildete Diplomsporthelehrer oder Physiotherapeuten, fanden nur positive Worte über den anspruchsvollen, 100 Stunden umfassenden Lehrgang.

„Unsere hier erworbenen neuen Kenntnisse können wir sofort in den Volkshochschulkursen umsetzen,“ gibt einer von ihnen die allgemeine Meinung wieder. Ein zweiter ergänzt: „Mit dieser Zusatzqualifikation können wir der Volkshochschule neue, qualitativ hochwertige Angebote unterbreiten, aber auch unsere bereits laufenden Kurse für die Teilnehmer interessanter gestalten.“ Die Ausbildung sei sehr praxisorientiert gestaltet, auch theoretische Aspekte der Anatomie und Muskelfunktionen seien anschaulich erklärt worden.

Vom Erfolg und der Begeisterung ließ sich auch Verbandsreferentin Claudia Knabe anstecken: „Prävention steht bei den Gesundheitskursen der sächsischen Volkshochschulen ganz im Vordergrund. Die Krankenkassen haben deshalb mit uns Kooperationsvereinbarungen abgeschlossen und erstatten ihren Versicherten oftmals die Kursgebühr ganz oder zumindest teilweise.“ Auf Grund des großen Erfolges dieser ersten Pilates-Qualifizierung beim Volkshochschulverband plant sie bereits eine zweite Runde.

Nähere Informationen sind auf dem Homepage des Volkshochschulverbandes unter [www.vhs-sachsen.de](http://www.vhs-sachsen.de) eingestellt.

*Dieser Text umfasst rund 2.500 Anschläge.*

*Download des Fotos (Rechteinhaber: SVV) unter [www.vhs-sachsen.de](http://www.vhs-sachsen.de) > Programmbereiche > Gesundheit*

*Der Sächsische Volkshochschulverband e.V. (SVV) ist der Interessen- und Fachverband der Volkshochschulen im Freistaat Sachsen. Seine Arbeit wird durch das Sächsische Staatsministerium für Kultus gefördert. Sie dient insbesondere der Entwicklung der Bildungsangebote durch Fortbildungen und Tagungen. Weiterhin vertritt der SVV die sächsischen Volkshochschulen auf Landes- und Bundesebene.*

*Vorsitzender: Thomas Friedrich, Betriebsleiter VHS Muldental*

*Geschäftsführer: Bernd Staemmler*

*Sitz des SVV: Chemnitz*