

28. März 2026

## Rundbrief 10\_2026

### Übungsleiter-C-Fortbildung

Thema am 1. Tag: **Pilates und Faszientraining**

Pilates und Faszientraining helfen muskuläre Dysbalancen auszugleichen, Verletzungen zu vermeiden und fördern eine natürliche und aufrechte Haltung. Elemente aus beiden Trainingsformen werden vorgestellt und erlernt.

Thema am 2. Tag: **Vital-Training**

Elemente aus dem ganzheitlichen Vital-Training werden zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, der Ausdauer und der koordinativen sowie kognitiven Fähigkeiten praktiziert.

Termin: 1. Tag: Samstag, 10. Oktober 2026, 09:00 - 15:30 Uhr  
2. Tag: Sonntag, 11. Oktober 2026, 09:00 - 15:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum

Referentinnen: 1. Tag: Sandra Kerger  
2. Tag: Michaela Reimann

Anmeldung: Margarete Steinbach, Tel: 02305/62163  
Email: [vorstand-stellv-2@ert-online.de](mailto:vorstand-stellv-2@ert-online.de)

Kosten: 25,- € pro Tag für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen, ansonsten 50,- € pro Tag.

Die Kosten sind auf das u.a. Konto des ERT einzuzahlen, sobald die Anmeldung bestätigt wurde.

Hinweis: Jeder Lehrgangstag wird mit 8 LE ÜL-C anerkannt. Zur Lizenzverlängerung ÜL-C sind beim WTB mindestens 15 anerkannte LE erforderlich, d.h. mit der Teilnahme an beiden Terminen ist die Voraussetzung zur Lizenzverlängerung erfüllt.

Anna-Maria Van den Meulenhof  
Vorsitzende

Margarete Steinbach  
2. stellv. Vorsitzende