BLLV
Stark an Ihrer Seite

Kreisverband Ebersberg

Liebe Kolleginnen und Kollegen, der BLLV lädt zu folgender Veranstaltung ein:



Durchatmen und Auftanken mit Pilates

Dienstag, 24.11.2026

Beginn: 19:00 h Dauer: ca. 2 h

Grund- und Mittelschule Glonn

Klosterweg 10, 85625 Glonn

Parkgelegenheit vorhanden

Der Schulalltag stellt oft hohe Anforderungen an Körper und Geist. In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit, um uns gemeinsam zu bewegen und unsere eigene Stärke zu spüren, neue Kraft zu schöpfen und wieder gelassener in den Alltag zu starten. Für jedes Alter und Fitnesslevel ohne Vorkenntnisse geeignet!

Referentin: Claudia Zetl (Pilates- und Yogatrainerin)

Ablauf:

- Einstimmung, Atemübungen, Warm up
- Sanfte Pilatesübungen
- Entspannungstechniken
- Gemütlicher Ausklang bei Chai und Snacks

Mitbringen:

Bequeme Sportkleidung, warme Socken, Yogamatte (nach Möglichkeit)

Kosten:

BLLV-Mitglieder frei (Nicht BLLV-Mitglieder 20 €)

Mit freundlichen Grüßen

Claudia Zetl
(Mitglied des BLLV-Vorstandes Ebersberg)

Knut Schweinsberg
(Kreisvorsitzender des BLLV-Ebersberg)

Anmeldungen bis 20.11.2026 bei: Claudia Zetl claudia.zetl@schule-glonn.de

Fortbildungen aus dem Jahresprogramm des BLLV-Ebersberg sind als offizielle Fortbildungen für Lehrkräfte und Verwaltungsangestellte nach dem KMS vom 09. August 2002 vom Schulamt anerkannt