

**Coming soon**

**Reformer  
Einzeltraining**

**im**

**gesund.bewegt**  
Studio für  
gesundheitsfördernde Bewegung

**gesund.bewegt**  
Studio für  
gesundheitsfördernde Bewegung

Ziel der Arbeit in unserem Studio ist es, durch bewusste Bewegungsentwicklung zur Gesundheitsförderung und verbesserten Lebensqualität beizutragen.



**Kieler Institut für Gymnastik und Tanz**  
Berufsfachschule der Fachrichtung Sport  
Ausbildungsgang Gymnastiklehrerinnen und -lehrer  
anerkannte Ersatzschule in freier Trägerschaft

**Hobbykursangebot**  
Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren  
Gymnastik, Kreativer Kindertanz, Ballett, Jazztanz,  
Hip Hop, Steptanz, Modern Dance, Contemporary, Folklore,  
Fitness

**Informationen**  
**Boninstr. 10, 24114 Kiel**  
**Tel. 0431 / 6 21 40**  
[www.kigt.de](http://www.kigt.de)  
**Email: info @kigt.de**

**Workshop  
Pilates  
mit Kleingeräten**

**07.11.2026**

**gesund.bewegt**  
Studio für  
gesundheitsfördernde Bewegung

**Boninstr. 6-10  
24114 Kiel**

**Tel.: 0431 / 6 21 40**

**www.kiel-gesund-bewegt.de**

**e-mail: info@kigt.de**

# WORKSHOP

## Pilates mit Kleingeräten für Pilates-Trainer:innen

### Referentin Christine Kokenge-Kühl

Tine Kokenge hat eine Ausbildung zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin absolviert.

Seit 2008 ist sie im Ausbildungsteam von Essence-Pilates für den Bereich Matten Instruktor tätig.



### Inhalte:

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernst du, wie du den klassischen Pilates-Unterricht durch den gezielten Einsatz von Kleingeräten abwechslungsreich und effektiver gestalten kannst.

### Verwendete Geräte:

- Pezziball – Verbesserung von Balance und Rumpfstabilität
- FlowTonic® – fließendes Training zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft
- Pilatesrolle – Verbesserung der Rumpf- und Stützmuskulatur, Mobilisation und Dehnung

### Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an ausgebildete Pilates-Trainer:innen, die ihr Repertoire erweitern und ihren Unterricht mit neuen Impulsen bereichern möchten. Teilnahme

- Voraussetzung: Abgeschlossene Pilatesausbildung
- Teilnehmerzahl: begrenzt auf 12 Personen

### Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz!

Ein Tag voller Bewegung, Inspiration und neuen Trainingsideen erwartet dich!

**Datum: Samstag 07.11.2026**

**Zeit:** 10.00 – 17.00 Uhr  
(1h Mittagspause)

**Kursort:** gesund.bewegt

**Leitung:** Christine Kokenge-Kühl

### Anmeldung

### Lehrgangsgebühr:

**Regulär:** 150,-- Euro

**Frühbucherrabatt:** 140,--Euro(bis 24.10.2026)

**Anmeldung:** formlos schriftlich oder  
per E-Mail an: [info@kigt.de](mailto:info@kigt.de)  
und dadurch verbindlich!!

Rücktritt von der Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn des Lehrgangs. Die Lehrgangsgebühr wird abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von **Euro 30,-** erstattet.

Bei Nichtteilnahme OHNE schriftliche Abmeldung bis Lehrgangsbeginn besteht kein Anrecht auf Erstattung.

### **Überweisung bis 2 Wochen vor Lehrgangstag!**

Kieler Institut für Gymnastik und Tanz

Kto.-Nr. IBANDE76210501700017004250

BIC:: NOLADE21KIE

Förde Sparkasse Kiel

### **Kursort:**

**gesund . bewegt**

Studio für gesundheitsfördernde Bewegung

Boninstr. 6 – 10, 24114 Kiel

Tel. 0431 / 6 21 40

[www.kiel-gesund-bewegt.de](http://www.kiel-gesund-bewegt.de)

E-Mail: [info@kigt.de](mailto:info@kigt.de)