EURO EDUCATION
European Fitness School

Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Faszien in Bewegung - Pilates

1tägig

Gestützt auf das Faszien-Trainingssystem mit seinen 5 Säulen, setzen wir in dieser Tagesfortbildung die Kenntnisse daraus gezielt auf die Pilates-Methode um. Bewegungsfluss, Länge und Weite und das Arbeiten in Muskelketten sind Grundzüge der Pilatesmethode und treffen auf Synergien des Faszientrainings. Doch welche Varianten können wir darüber hinaus entwickeln? Welches Wissen schenkt uns die Faszienforschung, die ein Pilatestraining erweitern oder bereichern kann?

Applied Science!
Angewandte Wissenschaft!
Mit mehr Wissen zum professionellen Trainer!

In Laufe dieses Tages erhältst Du Ideen zur Umsetzung, erlebst Modellstunden und die dahinterstehende Theorie.

Erlebe Faszien- und Pilatestraining in Symbiose.

Voraussetzungen

Faszien in Bewegung Foundation Kurs, Faszien in Bewegung Master Trainer oder vergleichbares.

Gute Vorkenntnisse in der Pilates Trainingsmethode.

Beschreibung

Inhalte

-Trainingsprinzipien des Faszientrainings und der Pilates Methode im Einklang,
- Pilates Übungen und Myofascial Lines
- Modellstunden Faszien Pilates

Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der gültigen MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.