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

Pilates On The Beat

1tägig

Pilates, Choreographie, Rhythmus, Dynamik:

Soll ich in Pilates Klassen Musik benutzen oder nicht? In diesem Fall lautet die Antwort eindeutig: JA!
Überraschen Sie Ihre Teilnehmer mit einer Stunde voller Musik, Spaß und Freude an der Bewegung. Kreieren Sie aus bekannten Pilates Übungen eine Abfolge, die Sie auf ein Lied Ihrer Wahl choreographieren. Genießen Sie die Energie der Musik und den Fluss der Übungen, die sich zu einem Tanz zusammenfügen.
Erschaffen Sie eine kraftvolle, dynamische Stunde, die Ihren Teilnehmern lange in Erinnerung bleiben wird.

Voraussetzungen

Eine Pilates Ausbildung

Beschreibung

Am Beispiel einer Masterclass werden die wichtigsten Schritte erlernt, um eigene Choreographien zu gestalten und sie in einer Pilates Stunde aufzubauen. Sie erlernen die Grundlagen von Tempo, Rhythmik und den Aufbau von Musikstücken. Dies wird helfen, geeignete Musikstücke auszuwählen.
Auf der Grundlage des Aufbaus eines Musikstücks, der Aufteilung in Strophen und Refrain, entstehen Übungsfolgen aus neuen Übungen (für die Strophen) und sich wiederholenden Übungen (für den Refrain). Wir gestalten Übergänge (Transitions) zwischen den einzelnen Übungen um eine fließende, in sich harmonische Bewegungsabfolge entstehen zu lassen.
Sie erlernen verschiedene Wege die entwickelte Choreographie herunter zu brechen (Break Down) um sie Ihren Teilnehmern mit Freude erfolgreich zu vermitteln.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 150.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.