

Pilates - Sensomotorik meets Power House

1tägig

In diesem Tageslehrgang bekommst Du viele Ideen für Deine Pilateskurse.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre.

Empfehlenswert wären Pilateskenntnisse, oder zumindest die Teilnahme an mehreren Pilatesstunden im Vorfeld.

Beschreibung

Das Pilates Training wurde von Joseph Pilates entwickelt. Die Übungen sind eine Kombination aus Dehn- und Kräftigungsteilen, welche die Muskeln stärken und formen, die Haltung verbessern, Flexibilität und Gleichgewicht erhöhen, die Körpermitte stärken und den Körper und Geist angenehm entspannen.

Mit sensomotorischen Reizen verbessern wir die Körperwahrnehmung und kreieren abwechslungsreiche und herausfordernde Pilates Kursstunden.

Finde Deine Mitte und aktiviere Körper und Geist.

Trainingstheorie:

- Das Powerhouse
- Pilates Grundsätze
- Sensomotorisches Training

Trainingspraxis

- 3 Modelleinheiten
- detaillierte Übungsbesprechungen

Anmerkung:

Der Schwerpunkt dieses Tages soll vor allem auf der Praxis liegen, um viele neue Ideen und Eindrücke für die eigenen Stunden mitnehmen und umsetzen zu können.

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 im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.