

## slings® pilates

2tägig

Unsere Sling Trainer Ausbildungen – slings® concept:  
Durchdachte KONZEPTE zum Einsatz im Groupfitness-Bereich,  
losgelöst und unabhängig von Art und Hersteller der verwendeten Schlingen !

Das Training mit Schlingen – egal welcher Marke, ob mit unseren slings® oder denen anderer Hersteller - ist vielfältig,  
sensomotorisch und koordinativ höchst anspruchsvoll.

Nach dem Kauf der Schlinge stellen sich somit oft recht rasch die Fragen:

Wie benutze ich Schlingen richtig?

Welche Möglichkeiten habe ich, das Training mit den Schlingen zu gestalten?

Um diese Trainingsform effektiv zu gestalten, die Instabilität der Schlingen richtig einzusetzen um besonders die tiefen  
Bauch und Rückenmuskeln anzusprechen und muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken, muss ein Trainer über  
das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen  
können.

In unseren Ausbildungen zum Sling Trainer legen wir die Basis dafür. Dabei kann sich jeder in die Richtung  
weiterentwickeln, die ihm am besten entspricht.

Für das kommende Jahr haben wir unsere Konzepte an den Seilen überarbeitet, erweitert und neu verpackt:

Unser slings® concept besteht aus 5 ganz unterschiedlichen Trainingskonzepten:

- slings® in rhythm&athletic
- slings® pilates
- mami slings®
- slings® im Personal Training

Wir bieten mit diesen grundlegenden, qualitativ hochwertigen Ausbildungen das notwendige Grundwissen in Theorie  
und Praxis, jeweils konzeptbezogen aufgearbeitet.

In der Theorie wird das notwendige Wissen zum Stabilisationstraining vermittelt, insbesondere werden die  
unterschiedlichen Muskelsysteme erarbeitet und deren Aufgabenbereiche praxisbezogen zugeordnet.

In der Praxis zeigen wir eine Vielzahl von Übungen, die genau erklärt, aufgebaut, diskutiert und analysiert werden.  
Vielfalt ist somit garantiert!

### Voraussetzungen

Die slings® pilates Ausbildung wird exklusiv von der EuroEducation angeboten. Wir bieten damit eine qualitativ  
hochwertige Ausbildung sowohl in Theorie und Praxis, die slings® pilates Trainer müssen über das notwendige  
Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können. Es liegt uns  
sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für  
die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Von Vorteil wäre

- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

## **Beschreibung**

Präzise, konzentriert, zentriert... ein integratives, holistisches Ganzkörpertraining: slings® pilates !  
Pilatesübungen in den Schlingen – Joseph Pilates selbst wäre begeistert gewesen:  
Die Umsetzung aller Prinzipien, die Pilates-spezifischen Attribute – wie z.B. der harmonische Wechsel von Anspannung und Entspannung - werden durch die Instabilität der Schlingen noch herausfordernder und spannender. Fließende, präzise und konzentrierte Bewegungen aus der Mitte für die Körpermitte stehen im Zentrum des gleitenden und schwingenden Trainings. Koordination, Bewegungsqualität, Kraftentwicklung von innen nach außen sowie das Körpergefühl werden abwechslungsreich gefordert. Die instabile Grundsituation stimuliert das Powerhouse, zusätzlich variiert das spezifische Anforderungsprofil jede Pilates-Übung, was bei der Ausführung höchste Konzentration erfordert.  
Ein intensives, hochwertiges Workout für Körper und Geist ! Ein außergewöhnliches Trainingserlebnis!

Nach der Schulung dürfen Stundenbilder unter dem geschützten Namen slings® PILATES dauerhaft, ohne weitere Kosten ( insbesondere Lizenzgebühren etc. ) im Studio von den ausgebildeten Trainern angeboten werden.

## **Anmerkung**

Die Schlingen hängen nicht mehr ausschließlich auf den Trainingsflächen, sondern finden immer mehr Einzug in die Kursräume! Viele Fitnessstudios haben die Vorteile des Trainings an den Seilen erkannt und interessieren sich immer mehr für das Gruppenprogramm slings® concept.

Speziell für Studios haben wir das slings® Paket entwickelt. In diesem Paket sind Beratung zur Schlingenaufhängung, 10 Slings® und eine 2-tägige Inhouse Schulung inbegriffen. Das heißt:  
Unser Team kommt in Ihr Studio und schult exklusiv das Trainerteam.

Kosten für Schlingen, Beratung zur Installation der Schlingen, Schulung des Personals:

10 Schlingen (à 115.- netto),  
ausführliches Lehrmaterial,  
2tägige Schulung für bis zu 10 Trainer  
Festpreis pauschal Euro 2750.- netto.

Mehr- oder Mindermengen: 115,- Euro netto pro Schlinge  
Die Pauschale enthält Anfahrt und Übernachtung innerhalb D/A/CH.

Wer Interesse am slings® Paket hat kann sich jederzeit bei uns melden und sich persönlich beraten lassen.  
Da das Interesse derzeit enorm hoch ist, bitten wir um eine rechtzeitige Meldung. Ganz kurzfristige Termine werden schwer zu realisieren sein.

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

## **Kosten**

Die Teilnahmegebühr für die Trainerausbildung slings® pilates beträgt incl. Skript und Zertifikat: € 300.- zzgl. 19% MwSt.

## **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.