art of motion
contemporary movement education

Ausbildung Pilates Reformer

Pilates Reformer Flow

Erweitertes Repertoire

Pilates Reformer Flow baut auf den Grundlagen von Pilates Reformer Essentials auf. Das anspruchsvollere Repertoire basiert auf den von Joseph H. Pilates kreierten Originalübungen und ist mit vielen zeitgenössischen Variationen ergänzt.

Die Übungen können untereinander kombiniert werden und erlauben das Zusammenstellen und Unterrichten von ganzheitlichen und fliessenden Lektionen, die auf individuelle Bedürfnisse von Einzelkunden abgestimmt oder für Kleingruppen themenspezifisch gestaltet werden können.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieses Kurses bildet die Auseinandersetzung mit fortgeschrittener Lektionsplanung und Unterrichtsmethodik. Das erworbene Wissen und die Fertigkeiten dieser Weiterbildung werden deine Tätigkeit als Pilates-Lehrerin, Pilates-Lehrer bereichern und beflügeln.

Inhalte & Ziele

- Du verfügst über ein umfassendes Pilates Reformer Flow Repertoire, einschliesslich viele Regressionen, Progressionen, Modifikationen und Variationen mit zeitgenössischem Ansatz.
- Das Übungsrepertoire wird eingehend und gründlich besprochen und geübt. Du setzt dich mit der Bewegungsmechanik, den angewandten mechanischen Pilates-Prinzipien und dem Nutzen jeder Übung auseinander. Du kennst die sichere und effiziente Ausführungstechnik sowie mögliche Atemmuster jeder Übung.
- Übungsspezifische Anleitungen und Korrekturmöglichkeiten sind dir bekannt und du kannst diese zielgerichtet und individualisiert anwenden.
- Du kannst Übungsabläufe nahtlos verbinden und fliessende, zweckgerichtete Sequenzen und Lektionen für unterschiedliches Zielpublikum erarbeiten.
- Du verfeinerst deine Unterrichtstechnik mit speziellem Fokus auf positive Wortformulierungen und Kommunikation.

Handout

Ein umfassendes, bebildertes Kurshandbuch wird abgegeben.

Dauer

2 Tage / 14 Lektionen à 60 Minuten

Voraussetzungen

Grundausbildung zeitgenössisches Pilates und Pilates Reformer Essentials.
Die Teilnahme mit gleichwertigen Abschlüssen, Kenntnissen und Fertigkeiten ist abzuklären.

Abschluss

Testat «Pilates Reformer Flow» von
art of motion training in movement®.

Daten & Preise

Auf Anfrage und mit Angabe der definitiven Teilnehmerzahl organisieren wir aber gerne individuell gestaltete Ausbildungen (siehe Preisbeispiel weiter unten). Erkundige dich per Mail oder Telefon, wir beraten dich gerne.

Privatausbildung	1 Person	CHF	1875.00
Ausbildung im Duett	2 Personen	CHF	1125.00/p.P.
Ausbildung in der Gruppe	3-6 Personen	CHF	700.00/p.P.
Ausbildung in der Gruppe	7-10 Personen	CHF	600.00/p.P.

Kontakt

Fragen? Wir beraten dich gerne!

art of motion training in movement® gmbh
Telefon +41 (0)31 311 14 41 | info@art-of-motion.com
Öffnungszeiten unter www.art-of-motion.com